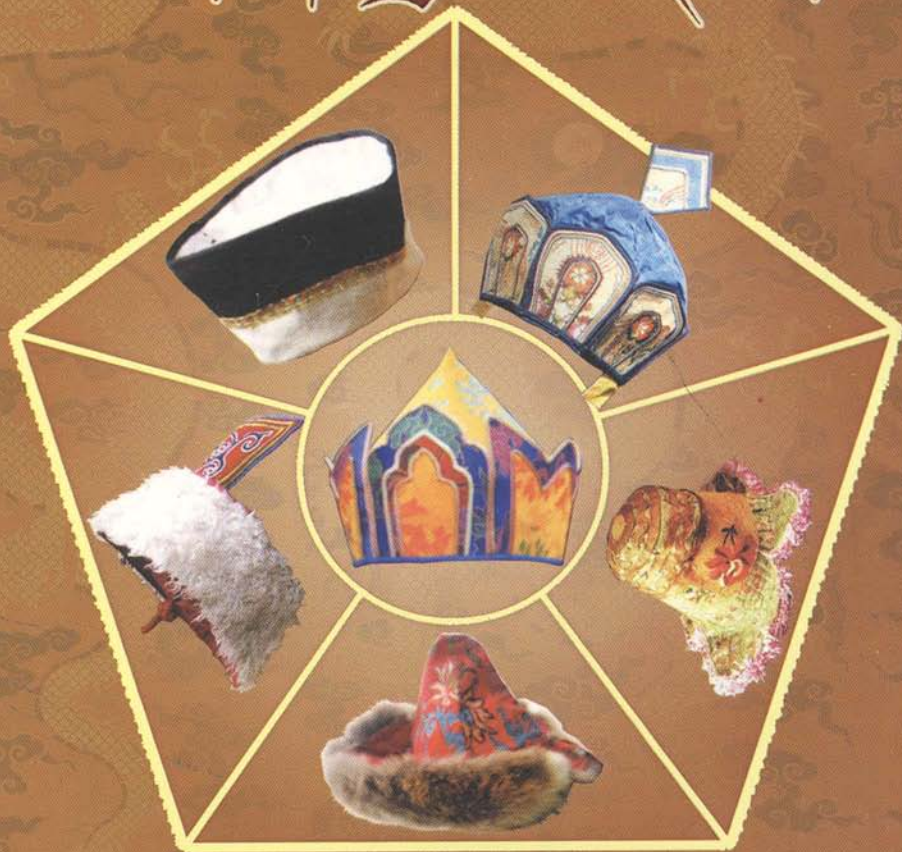


# ༡ བོ་ཞལ་བཟུ་མེ་ལོ་ལྟོ།།



བོད་གཞུང་གི་སྐད་ཡིག་ལས་ཁྱེད་ཀྱི་སྐད་ཡིག་།

༢༩། རྒྱ་བརྒྱ་མེ་འཕྲོ་།

ཐོད་གཞུང་ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་ནས།



# བོད་ལྷ་བརྒྱུ་ཡི་རྫོང་།

ཚུམ་སྒྲིག་འགན་འཛིན།      ཀམ་སྒྲོན་ལམ།  
 ཚུམ་སྒྲིག་པ།      སྐལ་བཟང་མཁས་གྲུབ།  
 རྩོགས་སྒྲིག་དང་པར་གཞི་རྩམ་འགོད།      བསྟན་དབང་།  
 རྩུ་དབང་པ།      ཀམ་སྒྲོན་ལམ།      རྒྱུ་ཆེ་རིང་།  
 རི་མོ་དང་། ཁ་ཤོག་རྩམ་འགོད་པ།      ཆེ་བཏན།

Copyright © 2005 Department of Education  
 All rights reserved  
 First Edition 2005  
 Printed by: Sherig Parkhang/TCRPC  
 ISBN 81-86627-50-2

**Acknowledgement:** Financial support from ARTIC (Association for Rengein Tanjouji International Cooperation) Japan has made this publication possible.

Published by: Publication cell, Department of Education, Central Tibetan Administration of H.H. The Dalai Lama, Gangchen Kyishong, Dharamsala 176215, Himachal Pradesh, India.

# སྒྲིག་སྒྲུང་།

༡༡། འདི་ག་བོད་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲིག་ཚན་པས་ལོ་མང་རིང་བོད་སྐད་ཚོར་ཚུམ་ཡིག་འབྲི་སྒྲུང་དང་། ཤེས་ཆད་གོང་འཕེལ་ཡོང་ཐབས་སུ་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲུང་གཏམ་དང་། བཅམས་སྒྲུང་། ཏུས་ཆེན་རྫོང་། ལྷ་ལ་མཆོག་ཡབ་སྐུ་གི་མཛད་ནས། ཕྱི་སྒྲིང་བའི་སྒྲུང་གཏམ། མཆོར་གཏམ་སོགས་རྒྱུ་ལྟེ་དེབ་རིགས་གང་མང་པར་སྒྲུན་དང་འབྲེམས་སྤེལ་ཞུས་པར་རྒྱ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་པ་པོ་ནམས་དང་། ལྷ་ག་པར་སྒྲོབ་གྲུ་ཁག་གི་སྒྲོབ་སྐྱབ་ནས་པ། དེ་བཞིན་གདན་ས་ཁག་གི་གྲུ་གཞོན་ནམ་པ་བཅས་ཀྱིས་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་གནང་བཞིན་ཡོད་སྟོར་ང་ཚོར་ཡིག་ངག་གཉིས་ནས་འབྲེལ་བཟོད་གནང་མཁན་རབ་དང་རིམ་པ་བྱུང་བར་བཏེན། ལས་དོན་འདི་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲུང་སྒྲིག་ཚོམས་སེམས་ཆེན་པོ་སྒྲུ་རང་རིང་བཅན་གྱི་སྤྱི་ཚོམས་ཁོད་སྒྲོབ་སྐྱབ་ཆེ་འབྱོར་རྒྱུ་ལ་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲུང་ལ་བོད་ཡིག་གི་རྒྱུ་ལྟེ་དེབ་རིགས་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲུང་པ་དང་། ལྷ་ག་པར་བོད་ཀྱི་ཆས་གོས་ལས་དམིགས་བཀར་ལྷ་མོའི་སྒྲོར་གྱི་དཔེ་དཔ་ནི་ཏ་ལམ་མེད་པས་དེ་སྤྱི་དབར་སྒྲུན་ཟིན་པའི་<<པ་ཡུལ།>>ཤེས་བྱའི་བང་མཛོད་ཁག་ཏུ་བོད་ལྷ་མོ་སྒྲོར་རིམ་པས་རྫོང་ཞུས་པ་ནམས་ཐངས་འདིར་སྤྱི་ཚོམས་སྒྲིག་བྱས་ཏེ་<<བོད་ལྷ་བརྒྱུ་ཡི་རྫོང་།>> ཅས་པའི་དེབ་སྒྲུང་འདི་པར་སྒྲུན་དང་འབྲེམས་སྤེལ་ཞུས་པར་རྒྱ་ཆེན་གྱི་ལོ་རྒྱུ་པ་པོ་ནམས་ཀྱིས་དགའ་སྟོན་ཆེན་པོ་གནང་དང་། ལྷ་ག་པར་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲིག་ཚོམས་ཀྱི་ཤེས་བྱ་རྒྱ་ཆེ་ཐབ་ཏུ་གཏོང་རྒྱུར་ཕན་ཐོགས་ཡོང་བའི་རེ་བ་བཅས།

བོད་གཞུང་གི་སྤྱི་ཚོམ་སྒྲིག་ཚན་པ་ནས།  
 བོད་ལྷ་མོ་ ༢༠༢༢ ལོར་བྱ། ཕྱི་ལོ་ ༢༠༠༥ ལོར།



# སྤྱི་བཤད།

༡༡། བོད་འདི་འཛམ་གླིང་ཡང་ཅེར་ཆགས་ཡོད་པས་གནས་གཤིས་གང་རེ་གི་  
ཁྲོད་དུ་འཛོལ་གནས་བྱེད་པའི་བོད་མི་རྣམས་གནའ་དུས་ནས་གྲོན་གོས་ལ་དོ་སྣང་  
བརྩི་མཐོང་ཆེན་པོ་བྱེད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷག་པར་བོད་ལྗེ་ནི་གྲོན་གོས་ཀྱི་གྲས་  
སུ་བརྩི་བ་མ་ཟད། མཛེས་པར་བྱེད་པའི་རྒྱན་ཆའི་ཁོངས་སུ་འདྲ་བརྩི་བ་ཡིན། དེ་ནི་  
ལུས་ཀྱི་སྤྱི་གཙུག་དུ་གྲོན་པའི་གོས་ཀྱི་སྤྲེང་མ་དེ་ཡིན་པས། མིང་ལའང་སྤྱི་བོའི་  
ཅོད་པན་ནས་མགོ་བོའི་གོས། མགོ་བོའི་རས་ལ་སོགས་མིང་གི་རྣམ་གྲངས་གིན་དུ་  
མང་། འཛམ་གླིང་འདིའི་སྤྲེང་བོད་ནི་ལྷ་མོའི་རྣམ་གྲངས་མང་ཞིང་། བེད་སྤྱོད་དང་  
དར་བྱུང་ཆེ་གོས་གིག་ཡིན་ཞེས་བཤད་ཆོག བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ནི་པལ་ཆེ་བ་སྤྱུས་  
ཀ་དག་ཅིང་རིན་ཐང་ལྡན་པ། བཟོ་དབྱིབས་ནི་གངས་ཅན་མི་རིགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོས་  
རྣམས་གཟེངས་སུ་ཐོན་པའི་རྩ་ཆའི་རིག་གནས་སྤྱུ་རྩལ་གྱི་མཚོན་ཏྲགས་ཞིག་དུ་  
གྱུར། བོད་ལྗེའི་རྣམ་གྲངས་ལ། ལྷ་མོ་འབོག་ཆེན་དང་། ཡང་ལྷ། སྤྲ་ལྷ། རྩ་ལྷ།  
ཐོ་མོར། སོག་ལྷ། རྒྱ་ལྷ་ལིས་མོ། ཨར་ལྷ། རྩ་བཞི། རྩོག་རིལ། སྤྲ་ལྷག་རིང་།  
ཆར་ལྷ། སྤྱིང་ལྷ། ཆར་ལྷ། ཅེ་ལྷ། པན་ལྷ། རྩོམ་ལྷ་སོགས་རྣམ་གྲངས་གིན་དུ་མང་  
ནའང་བོད་མི་རིགས་ལ་ཆ་རྒྱས་ཡོད་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཆེ་ལྷ་མོ་དེ་དག་ལས་མི་དེ་  
དང་དེའི་ཐོབ་གོ་གནས་མཐོང་མན། བྱིས་དཔལ་འབྱོར་བཟང་ཞན། ཆོས་ལུགས་  
ས་དགེ་བཀའ་རྙིང་བོན་དང་བཅས་པ་ཅི་ཡིན་གང་འཆམས་ཤེས་སྤྱོད་པའི་དམིགས་

བསལ་གྱི་བྱེད་ཆོས་ལྡན་ཡོད། དེ་བུ་ལ་མཚོན་ན། རང་རེའི་ས་ཡུལ་གངས་ལྗོངས་  
ཀྱི་ཁོར་ཡུག་གནས་བབ་དང་། གནས་གཤིས་དྲོ་གང་དབང་གིས་ལྷ་མོར་དབྱར་ལྷ་  
དང་། དགུན་ལྷ་ཞེས་རིགས་ཆེན་མོ་གཉིས་སུ་བསྐྱུས་ནས་དེའི་ནང་གསེས་ལ་  
**མི་སྤྱི་ལྷ་མོ། དཔོན་བོའི་ལྷ་མོ། ཆོས་བའི་ལྷ་མོ་**བཅས་སུ་དེ་ལྟར་ན་མ་འགྲིག་པ་  
མེད། དེ་ལྟར་བྱེད་ཆོས་སྤྱན་སྤྱུས་ཆོགས་པའི་བོད་ཀྱི་ལྷ་མོ་འདི་དག་ནི་ལོ་རྒྱུས་  
འཕེལ་འགྱུར་གྱི་འགྲོས་དང་བསྐྱུར་ཏེ་གཙོ་བོ་མི་རིགས་རང་ཉིད་ཀྱིས་གསར་བཟོ་  
དང་དར་སྤེལ་བྱས་ཏེ་རྒྱ་ཆ་དང་བཟོ་དབྱིབས་སོགས་ཇེ་ལེགས་ཇེ་མཛེས་སུ་སྤྱན་  
པར་མ་ཟད། དེ་དག་ལས་ཇེ་ཟུང་ནི་རྒྱལ་ཁབ་བཅས་མི་རིགས་གཞན་གྱི་ལྷ་མོར་དཔེ་  
སྤྲངས་ནས་བཟོས་པའང་བྱུང་ཡོད།

འོན་ཀྱང་དེང་གི་ཆར་དུས་རབས་ཉེར་གཅིག་པར་སྤེལ་བའི་ར་ཆོའི་འཛམ་གླིང་  
འདི་ཆོན་རིག་ལག་རྩལ་གྱི་མཐོ་རྒྱ་བས་དབྱུང་དུ་འཕྱར་བཞིན་ཡོད་ནའང་། མི་རེ་  
ཟུང་ནི་སྤར་ལུས་ལ་སློག་ཆགས་ཀྱི་པགས་པ་གྲོན་པའི་དེའི་དུས་རབས་ཀྱི་འདྲ་  
ཤེས་དེ་དག་དུང་མ་ཡལ་བར། སྤྲ་ལྷ་མོ་བསད་ནས་སྤྲ་ལྷ་མོ་བཟོ་བ་དང་། ལུ་གྲུ་མང་  
པོ་བསད་ནས་ཆ་རྩའི་སྤྱུ་པ་དང་ཆར་ལྷ་མོ་བཟོ་བ། སྤྲ་ལྷ་མོ་སློག་ཆགས་རྒྱང་ཆགས་སྤྱ་  
ཆོགས་བསད་ནས་ཆེ་རིང་སྤྱན་ཞབས་དང་། ཡང་ལྷ་མོ་བཟོ་བ། ལྷག་དང་། གཟིག་  
དང་། སྤྲ་ལ་སོགས་པ་བསད་ནས་གྲོན་གོས་ཀྱི་མཐའ་ལ་མཛེས་རྒྱན་གཏོང་  
བ་སོགས། སེམས་ཅན་གཞན་གྱི་རྩ་ཆའི་ཆེ་སློག་འབྲེག་ནས་རང་གི་ལུས་ལ་



མཛེས་ཀྱན་སྤྲུལ་པའི་སྒྲིང་ལམ་འདི་ནི་སྤྲུལ་བལྟས་ཀྱང་ངོ་ཚ་བྲེལ་གཞུང་མེད་པ་  
 དང་། ཡང་སྤྲིང་རྩེ་མེད་པ། བསམ་གྲེས་ཀྱི་གོ་དོགས་མེད་པ་མ་ཟད། ལྷག་པར་ང་  
 ཚོས་རྒྱན་དུ་སེམས་ཅན་ཐམས་ཅད་བདེ་བ་དང་བདེ་བའི་རྒྱ་དང་ལྷན་པར་གྱུར་  
 ཅིག། ཅེས་པའི་ཆད་མེད་བཞིའི་སྒྲོན་ཆོག་བཏོན་དང་འདོན་བཞིན་པའི་དགོངས་  
 དོན་དང་མི་མཐུན་ཞིང་། ཡང་སྒྲོས་ཡོངས་ཡསྤུབས་མགོན་ཆེན་པོའི་འཆོ་མེད་ཞི་  
 བའི་བཀའ་སློབ་དགོངས་དོན་དང་ཡང་ཡོངས་སུ་འགལ་བས། ལྷ་སྟོན་གྱི་སྒྲིང་འདི་  
 ཙ་བ་ནས་སྤྲུང་བཅོས་ནས་དག་ཅིག་གཏོང་དགོས་གཤམ་ཆེ། ཡང་བའི་སྟོག་  
 ཆགས་ནམས་ཀྱི་ཆེ་སྟོག་ལ་འཆོ་བ་མི་བྱེད་པར་དེང་སང་མིས་ལས་སྒྲོན་གྱིས་  
 བཟོས་པའི་ལྷགས་རྩུན་དང་སྤྲུ་རྩུན་སོགས་སྒྲིང་བདེ་ཞིང་མིག་སྤང་ལ་མཛེས་པ་སྤྲ་  
 ཆོགས་གསར་དུ་ཐོན་བཞིན་པ་དེ་ཆོ་བེད་སྤྲུང་དེ་འཆོ་མེད་ཞི་བའི་སྒྲིང་ལམ་མཐའ་  
 འབྲོངས་ཐོག་བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རིག་གཞུང་དང་། ཆས་གོས། ཡུལ་སྟོལ་གོམས་  
 གཤིས་བཟང་པོ་ནམས་སྤང་སྒྲོབ་བྱེད་བྱུང་བ་བྱུང་ན་དེ་ནི་ནང་པའི་ལྷ་སྒྲིང་དང་མི་  
 འགལ་ཞིང་། བོད་མི་རིགས་ཀྱི་བཟང་སྒྲིང་དང་མཐུན་པ་ཞིག་ཡོང་ངེས་པས་བོད་  
 མི་མཐོ་དམན་བར་གསུམ་ཆང་མས་ཤུར་གྱུ་མཉམ་འདེགས་ཡོང་བའི་རེ་སྤུལ་ནན་  
 བོ་དང་སྤྲུགས་བོད་ལྷ་བརྒྱ་ཡི་ངོ་སྒྲིང་ལྷ་རྒྱ་ཡིན།

## སྤྲེ་ཆན་དང་པོ་མི་སྤྲུའི་ལྷ་མོ།

ཆེ་རིང་སྤྲིན་ཁེབས།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་དབྱུས་གཙང་བྲུལ་གྱི་སྤྲེས་པ་ཆོས་དགུན་  
 དུས་གྲོན་པའི་ལྷ་ཞིག་ཡིན། དེའི་རྒྱ་ཆར་མཆོན་ན། གཞི་  
 སྤྲིང་པ་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་འདེབས་སུ་རྒྱ་སེལ་སྤྲིན་ཁེབས་  
 དང་པན་གྲོག་གིས་བརྒྱན་པ་དང་། །ན་ཆེ་རྒྱང་བཞི་ཡོད་པ་དེའི་མཐར་སྟོག་ཆགས་  
 རྒྱང་ཆགས་ཀྱི་འཇམ་མཉམ་ལྷན་པའི་སྤྲུ་སྤྲེ་ཆོགས་གཏོང་སྟོལ་ཡོད། དུས་སྤྲིས་སུ་  
 ཟེ་ལིང་བྲུལ་ནས་ལྷ་དེ་དང་འབྲུ་བ་ཞིག་ཐོན་ཡོད་པས་དེའི་མིང་ལ་འཇམ་བཏང་  
 ལྷགས་སྒྲོག་ཅེས་འབོད་པ་ཡིན།



ཡང་ལྷ།

ཡང་ལྷ་ནི་བོད་དབྱུས་གཙང་བྲུལ་གྱི་བྱུང་མེད་ཆོས་གྲོན་  
 རྒྱའི་དགུན་དུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདིར་ཐོག་མར་  
 ཉ་ལྷ་ཞེས་མིང་བཏགས་ཡོད་ཀྱང་རྩེས་སུ་དེའི་མིང་རྩུར་  
 ཆགས་ནས་ཡང་ལྷ་ཞེས་ཟེར་ལ། གྲུལ་མཆོག་སྤྲུང་བཅུ་གསུམ་པ་ཆེན་པོ་  
 མཆོག་སྤྲུ་རྩུང་ན་ལས་འདས་ཅམ་གྱི་རྩེས་སུ། ལྷ་འདིའི་མིང་ལ་སྤང་ལྷ་ཞེས་  
 འབོད་སྟོལ་བྱུང་བའི་སྒྲོར་རང་རིགས་གན་རབས་ནམས་ཀྱི་གསུང་རྒྱན་ལས་ཐོས།





# ཕྱིང་ཁྱ།



ཕྱིང་ཁྱ་ནི་ཕྱིང་པས་བཅོས་པའི་ཁྱ་མོ་ལ་ཟེར་ཞིང་། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་  
མདོ་སྐད་ས་ཁུལ་གྱི་འབྲོག་པའི་བྱེད་ཆོའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཁྱ་ཞིག་  
ཡིན།

# ཆར་ཁྱ།



ཆར་ཁྱ་ནི་བོད་ཀྱི་བྱང་འབྲོག་ས་ཁུལ་གྱི་འབྲོག་པ་པོ་མོ་ཚོས་  
གྲོན་པའི་ཁྱ་ཞིག་ཡིན། བཅོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ནི་ལུ་གུའི་ཆ་རྩ་ཡིན་  
པས་ཁྱ་མོ་འདི་ནི་ཉ་ཅང་དྲོ་བོ་དང་། མིག་ལ་མཛེས་པོ་ཡོད་  
ལ་བཅོ་དབྱིབས་ཀྱང་མི་འདྲ་བ་སྐྱ་ཚོགས་ཤིག་ཡོད་འདྲ་གོ།

# སོག་ཁྱ།



སོག་ཁྱ་ནི་སྐར་བོད་ཀྱི་མི་དྲག་ཆོའི་ཞབས་ཕྱིའམ་གཡོག་པོ་  
ཚོས་གྲོན་རྒྱུའི་ཁྱ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་  
ས་ཁུལ་ཁ་ཤས་ནང་ཆང་ས་རྒྱག་སྐབས་མནའ་མར་བསྐྱོན་  
གྱི་ཡོད་ཚུལ་བོད་རྒྱ་ཆོག་མཛོད་ཆེན་མོའི་ནང་གསལ་ཡོད།

# ཨར་ཁྱའམ་ཕྱིང་ཁྱ་ཙེ་རིང་།

ཨར་ཁྱའམ་ཕྱིང་ཁྱ་ཙེ་རིང་ནི་བོད་ཀྱི་མདོ་སྐད་རེབ་གོང་ལ་སོགས་  
པའི་ས་ཁུལ་མི་རྒྱུད་བ་ཞིག་གི་པོ་མོ་ཚོས་དང་ཞེན་ཆེན་པོ་བྱེད་  
པའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ཁྱ་མོ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་མདོ་སྐད་ཀྱི་ས་ཁུལ་  
ཁག་ཏུ་ཁྱ་འདིའི་བཅོ་དབྱིབས་མི་འདྲ་བ་རེ་རྒྱུད་ཡོད་པར་སྐྱེང་།



# ཆ་ཁྱ།



ཆ་ཁྱ་ནི་ཆ་ལྷགས་ལས་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་པར་བརྟེན་མིང་ལའང་ཆ་  
ཁྱ་ཞེས་བྲགས། དེ་ལ་གོས་ཆེན་གྱི་རྒྱབ་ཤ་བརྒྱབ་པ་དང་མི་རྒྱག་པ་  
སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་པ། བོད་ཀྱི་མདོ་སྐད་སྐད་ཁུལ་གྱི་པོ་མོ་ཚོས་གྲོན་  
རྒྱུར་དར་སྒོལ་ཆེན་པོ་ཡོད། ལྷག་པར་ཡུལ་ལུང་སོ་སོར་ཁྱ་དབྱིབས་  
མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད། དཔེར་ན་ཨ་མདོ་ར་བ་ས་ཁུལ་གྱི་བོད་རིགས་ཚོས་ཆ་ཁྱ་ལྷག་རིང་  
གྲོན་ཞིང་། སྐྱ་བྱང་བཟ་ཤིས་འབྲེལ་ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཚོས་ཐུར་ཁྱ་གྲོན་པའི་སྒོལ་ཡོད་པ་  
སོགས་མང་དུ་མཆིས་སོ།

# ཀོང་ཁྱ།



ཁྱ་མོ་འདི་ནི་ཀོང་བོའི་ཡུལ་གྱི་སྐྱེས་པ་ཚོས་རྒྱན་དུ་གྲོན་སྒོལ་ཡོད་པའི་  
ཁྱ་མོ་ཞིག་ཡིན། ཁྱ་མོ་འདི་རྒྱ་ཕྱིང་པར་ཚོས་ནག་པོ་བརྒྱབ་ནས་བཅོ་  
དབྱིབས་འདི་འདྲ་བཅོས་པ་དང་དེའི་མཐའ་ལྷགས་ལ་སྐྱིད་ཁབ་དང་པན་  
ཀྱོག་སོགས་གཏོང་སྒོལ་ཡོད།



# བྱ་ལྷ།



བྱ་ལྷ་ཞེས་པ་འདི་ནི་ཀོང་པོའི་ཡུལ་གྱི་བྱ་དང་མེད་ཚོས་གྲོན་པའི་ལྷ་  
མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདིའི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་ནི་བྱིང་པས་བཟོས་པ་  
ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷ་མོ་འདིའི་མཐའ་ལ་སྦྱིང་ཁབ་ཁ་རིས་ཅན་གྱིས་  
རྒྱན་པ་དང་། ལྷ་དེའི་མདུན་སྟོགས་སུ་བཡ་ཡི་གཤོག་པ་འདྲ་བའི་ཅེ་གཉིས་ཡོད།  
མགོ་ལ་གྲོན་སྐབས་བྱ་གཤོག་འདྲ་བའི་ཅེ་གཉིས་མོ་མདུན་སྟོགས་སུ་གཏད་ནས་  
གྲོན་པ་མ་ཟད། སྐྱ་ལན་བྱར་སྐྱ་བྱབས་ཚོན་མདོག་ནས་བར་བཀྲ་བ་སྐྱར་བ་དང་སྐྱ་  
བྱབས་དེ་ལྷ་མོའི་མཐའ་ནས་དཀྱིས་ཏེ་འཛོག་པ་ཡིན།

## སྐྱ་དོག་ལྷ་མོ།



སྐྱ་དོག་གི་ལྷ་མོ་འདི་ནི་དུས་ཤིས་སུ་དར་བྱབ་བྱུང་བའི་ལྷ་མོ་  
དྲོད་ཅན་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྐྱ་དོག་གིས་ལྷས་ནས་བཟོས་  
པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདིར་པལ་ཚོག་ནང་ལྷ་མོ་སུའི་ལྷ་མོ་ཡང་  
ཟེ། ལྷ་མོ་འདིའི་ཚོས་གཞི་དང་བཟོ་དབྱིབས་ལ་ངས་གཏན་མེད། སྐྱར་སོ་སོའི་སྒོ་  
འདོད་བཞིན་བཟོ་ལྷ་སྐྱ་ཚོགས་ཡོད་པ་ཡིན།

# ལྷགས་ལྷ།



ལྷགས་ལྷ་ནི་སེམས་ཅན་གཡི་ལ་སོགས་པའི་པགས་པས་བཟོས་  
པ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གནས་གཤིས་གྲང་དར་  
ཆེ་ས་ཁག་གི་ནང་གྲོན་སྟོལ་དང་དར་བྱབ་ཆེ་བ་ཡོད། ཁ་བ་བྱ་  
ཡུག་འཚུབ་པའི་སྐབས་སུ་ལྷ་མོའི་འདིའི་ཨམ་མཚོག་མར་སྒོད་  
ནས་ངོ་གདོང་བདུམས་པ་དང་། རྒྱན་དུ་གྲོན་ལ་བལྟ་བས་ནས་འཛོག་པའི་ལྷ་མོ་  
ཞིག་ཡིན།

## སྐལ་བཟང་ཉི་གོ་ལ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་ཐོག་མར་བོད་དབུས་ཁུལ་དུ་བོད་ཆུ་བཞི་བ་ལྷ་  
པའི་ནང་ཉི་མ་ཉ་ཅང་ཆ་བོ་ཡོད་པའི་སྐབས་དེར་མི་ནམས་སྤིང་  
སྐྱོར་སོགས་ལ་བསྐྱོད་སྐབས་གྲོན་སྟོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་  
ཡིན། ལྷ་མོ་འདི་ནི་ཉ་གུལ་མཚོག་སྐལ་བཟང་གྱི་མཚོའི་སྐུ་དུས་  
སུ་དར་བ་ཞིག་ཡིན་པར་སོང་ཤིང་སུ་ལྷ་མོ་འདིའི་མིང་ལ་འང་སྐལ་བཟང་ཉི་གོ་ལ་  
ལམ་སྐལ་བཟང་བསེལ་གཡལ་ཅེས་འབོད་སྟོལ་བྱུང་བ་མིན་ནམ་སྙམ། ཤིས་སུ་  
ལྷ་མོ་འདི་བོད་ཀྱི་ས་གནས་མང་པོར་དར་བ་ཞིག་ཡིན།



# ཁྱ་གར་ལྷ་མོ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་རྒྱ་གར་གྱི་ཡིན་ཞིང་བཟོ་ལྷ་ནི་བོད་ཀྱི་ཕྱིང་ལྷ་ལས་  
 སྤུང་བྱ་མཛེས་ལ་སྤྱུས་ཀ་དག་པ་ཡོད། ལྷ་མོ་འདི་བོད་ཀྱི་ས་  
 ཁུལ་མང་ཆེ་བའི་ནང་གྲོན་སྤོལ་ཡོད། ལྷ་མོ་འདི་ཐོག་མ་བོད་  
 ནང་ཚོང་བ་ཆོས་ཀྱི་གར་ནས་འབྱེད་ཡོང་བར་བརྟེན་མིང་ལ་འང་ཁྱ་གར་ལྷ་མོ་ཞེས་  
 འབོད། འོན་ཀྱང་གཙང་ཁུལ་གྱི་ས་ཁུལ་མང་པོ་ཞིག་གི་ནང་ལྷ་མོ་འདིར་ཁ་སྤྲད་དུ་  
 སིང་ལྷ་འཕྲུལ་བྱེད་ཞེས་འབོད། དེ་ལྷ་ར་མིང་འདོགས་དགོས་དོན་ནི་ལྷ་མོ་འདི་དེ་སྤྱི་  
 ཕྱི་ཁྲིང་གི་མི་རིགས་བོད་དུ་ཡོང་མཁན་ཆོས་གྲོན་གྱི་ཡོད་པ་མཐོང་བར་བརྟེན་ཕྱི་  
 ཁྲིང་བའི་ལྷ་མོ་འཕྲུལ་བྱེད་ཞེས་འབོད་པ་ཡིན།

## སེར་གཟེང་།



ལྷ་མོ་འདི་སྤྱན་དོག་དང་ནམ་བུ་ལས་བཟོས་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་  
 ཡིན། ལྷ་མོ་འདི་ནི་དིང་རི་དང་ཤེལ་དཀར་སོགས་ལ་སྤྲོད་  
 ལྷོའི་ཁུལ་དུ་ཉག་ས་དང་རྟེན་འབྲེལ་ལེགས་པའི་སྐབས་སུ་  
 རྒྱལ་གཞས་ཞེས་པ་ཞིག་འབྲེལ་སྤྲེལ་འདུག་པ་དེའི་སྐབས་གྲོན་སྤོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་  
 མོ་ཞིག་རེད་འདུག། ལྷ་མོ་འདི་ནི་སོག་ལྷ་དང་དབྱིབས་མཚུངས་ཀྱང་འདི་ལ་ཁ་  
 དོག་སེར་སོ་དང་རལ་པ་ཐིང་ལ་མང་བ་ཡོད།

# ཕྱི་ལ་མོ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་གཙང་སྤྲོད་ལྷ་ཅེ་དང་ངམ་རིང་། ས་སྤྱོ་སོགས་  
 གཙང་ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཆོས་རྒྱན་དུ་གྲོན་བྱེད་ལྷ་མོ་བོད་  
 སྤྲོད་ཅན་ཞིག་ཡིན། ཁ་སྤྲད་དུ་དུང་སྤོལ་ཡང་ཟེར། ལྷ་མོ་འདི་  
 རྒྱ་གཙོ་བོ་རས་ལས་བཟོས་ཤིང་མི་ཚང་ཆེ་བ་ཆོས་གོས་ཆེན་  
 གྱིས་ཀྱང་བཟོ་ཡི་ཡོད། ལྷ་མོ་འདི་ཕྱི་རས་རྒྱང་ཡིན་པ་ལ་ནང་ལ་རྒྱབ་ཤ་སྤྱོ་མ་  
 གཏོང་གི་ཡོད། དགུན་ཁའི་དུས་སུ་གྲང་ངར་ཆེ་སྐབས་གཡས་གཡོན་གཉིས་ཀྱི་  
 ཡམ་ཅོག་གཉིས་མར་སྤྲོད་ནས་མ་ལའི་འོག་མདུད་པ་རྒྱག་གི་ཡོད་ལ་དབྱར་ཁའི་  
 དུས་སུ་ཡར་བསྐྱོགས་ནས་རྒྱབ་དུ་མདུད་པ་བརྒྱབ་ནས་འཛོག་གི་ཡོད། དེ་མིན་  
 གནས་གཤིས་ཆ་བའི་དུས་སུ་རྒྱབ་མདུན་བསྐྱོགས་ནས་རྒྱབ་ཀྱི་སྤྱོ་མོ་སྤུང་བྱ་ནང་  
 དུ་བལྟམས་ནས་ཉི་གཡལ་བྱེད་ཀྱི་ཡོད།



## རོང་རྒྱུང་ལྷ་མོ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་མངའ་རིས་རོང་རྒྱུང་སྤྱི་བསྐྱེད་དང་། རོང་སྤྲོད་པ་  
 བཅས་ཀྱི་བྱང་མེད་ཀྱིས་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་ཀྱང་དེའི་  
 མིང་ལ་གང་འབོད་ཀྱི་ཡོད་མེད་ཁ་གསལ་མེད་ཀྱང་། འདི་ནི་  
 མངའ་རིས་རོང་རྒྱུང་སྤྱི་བསྐྱེད་དང་། རོང་སྤྲོད་ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཆོས་རྒྱན་དུ་གྲོན་  
 སྤོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་རེད་འདུག། དགའ་སྤྲོད་གཟམ་འཆར་སྐབས་སུ་མོ་ཆོའི་སྤྱོ་





ལོའི་སྤེང་དུ་དབུལ་གྱི་རྒྱ་ཆ་འབྲུལ་འབྲུལ་མང་པོ་བརྒྱན་པའི་སྤེང་ལྷ་མོ་འདི་གྲོན་  
པའི་ལྷགས་སྒོལ་དར་བྱབ་ཆེན་པོ་ཡོད།

ཇོ་ལྷ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤེང་བྱུང་གི་བྱུང་མེད་ཆོས་རྒྱན་དུ་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་  
ལོ་རྒྱུས་དམིགས་བསལ་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་གནའ་སྤྱི་མོའི་  
དུས་ཤིག་ལ་སྤེང་གི་ཆུང་མོ་ཞིག་གིས་སྤེང་ཇོ་པོ་མཇུག་དུ་  
བསྐྱོད་དེ་ཇོ་པོ་མཇུག་བ་དང་། དད་སེམས་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་སྤྲེས་ཤིང་ལག་གཉིས་  
ཐལ་མོ་སྒྱར་དེ། དེ་རིང་ཇོ་པོ་བྱེད་ཀྱིས་ང་ལ་བྱིན་རྒྱལ་སྤྲེས་ཤིག་གནང་རོགས་གནང་།  
ཞེས་ཞུས་སྐབས་ཇོ་པོས་རང་གིས་བཞེས་པའི་དབུ་ལྷ་དེ་མར་བུད་ནས་དབུ་ལྷ་དེའི་  
ཅེ་བཅད་དེ་ཇོ་པོ་རང་ཉིད་ཀྱིས་བཞེས། དེའི་འཕྲོད་ཆུང་མོ་དད་སེམས་ཅན་དེར་  
གནང་། ཆུང་མོ་དེས་ཅེ་མེད་པའི་ཇོ་ལྷ་དེ་རྒྱབ་མདུན་བསྐྱོགས་ནས་གྲོན་བ་དང་།  
ཅེ་བཅད་ལྷལ་སྤྱོད་བ་དེར་རན་པའི་ཁེབས་གོར་མོ་ཞིག་བཅེམས་དེ་ཁ་དོག་ཡང་  
བསྒྱུར་བ་མ་ཟད། མཐའ་ལྷགས་དང་མཐའ་སྤྱིལ་ལ་སྤྱིན་ཁེབ་བཏང་བ་དེ་ནི། ད་ལྟ་  
ང་ཆོའི་མཐོང་ཆོས་སུ་ཡོད་པའི་ཇོ་ལྷ་ཞེས་པ་འདི་ཡིན་པར་གྲགས་སོ།

ནི་གཡལ་བ་ལམ་ནི་སྤྱི་བ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་མངའ་རིས་འབྲོག་སྤེང་བྱུང་གི་བྱུང་མེད་ཆོའི་དབུར་  
དུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་སྤྲེས་བའི་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདིའི་རྒྱབ་ངོས་སུ་  
ཐག་སྒྱུད་ཀྱི་ལུང་ཞིག་ཡོད་པ་དེ་ལྷག་རྒྱབ་ཀྱི་རྒྱ་ཆར་བསྐྱོན་  
ནས་ལྷ་ལྷེ་ལྷ་བྱའི་ལྷེབ་ལྷེབ་རི་མོ་ཅན་དེ་ཐོད་པའི་སྤེང་དུ་གྲོན་སྐབས། གྲོན་བའི་བ་  
དང་མཇུག་པར་མ་ཟད། ནི་མའང་སྤྱི་བ་ཀྱི་ཡོད་པས་བྱུང་ཆོས་དུ་མ་ལྷན་པའི་  
དབུར་ལྷ་ཞིག་ཡིན་ནོ།



བྲེ་ལྷའམ་སོག་ལྷ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་མངའ་རིས་རོང་རྒྱུང་བྱུང་གི་ཐོན་ཞེས་པ་འབྲུབ་  
སྐབས་སྤྲེས་པ་ཆོས་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། འབྲུབ་སྤྱོད་དེ་ནི་  
དགའ་སྤྱོད་ཆེན་པོའི་སྐབས་ལྷལ་མི་ཆུང་གཞོན་མང་པོ་མཉམ་དུ་  
འདུས་ནས། སྤྲེས་པ་དང་བྱུང་མེད་ཀྱི་རུ་གཉིས་སུ་བྲེས་ནས་སྒྲོར་གཞས་ལྷ་བུ་  
ཞིག་འབྲུབ་སྒོལ་ཡོད་པ་དེར་ཐོན་ཅིང་པ་ཞེས་ཀྱང་འབོད་ཀྱི་ཡོད།



ཆར་ལྷ་ཐོད་བསྐྱངས།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་མངའ་རིས་འབྲོག་སྤེང་བྱུང་གི་བྱུང་མེད་ཆོས་དབུར་  
ཁའི་དུས་སུ་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདིའི་ལྷག་པ་དང་  
ཐོད་པའི་ཕྱོགས་གཉིས་སྤྱན་བུ་མཐོ་ཅམ་བསྐྱངས་ཡོད་པར་





བདེན་མིང་ལའང་ཆར་ལྷ་ཐོད་བསྐྱེད་ཤིང་ཞེས་ཟེར། གཞན་ཡང་དགུན་དུས་བྱད་མེད་  
 ཆོས་གྲང་རྒྱུད་གིས་མགོ་བོ་མི་འབྲུགས་པའི་སྤྱད་ཆར་ལྷ་གྱོན་པ་དང་། ཉི་མའི་  
 འོད་ཀྱིས་གདོང་པ་ནག་པོ་མ་ཆགས་པའི་སྤྱད་དུ་ཆར་ལྷ་འོག་དུ་ཉི་གཡལ་ཡང་  
 གྱོན་སྟེ་ཡོད་པ་ཡིན།

### འཕྱོངས་རྒྱས་མོ་ལྷ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་ལྷ་ཁ་འཕྱོངས་རྒྱས་ལྷ་ལྷ་གྱི་བྱད་མེད་ཆོས་གྱོན་སྟེ་ཡོད་  
 པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་འདིའི་བྱི་དབྱིབས་ཀོང་པོའི་བྱ་ལྷ་དང་འབྲེ་  
 མཚུངས་ཡོད་ནའང་། ཀོང་ལྷ་ལས་ཉ་ཅང་ཆུང་བ་ཡོད་ལ། གྱོན་  
 སྤངས་ཡང་མི་འབྲེ་བ་ཡིན། ལྷ་མོ་འདི་གྱོན་སྤྱད་པས་མགོ་བོའི་སྤྱི་  
 གཙུག་དུ་གྱོན་ཏེ་གཡལ་གཡོན་ནས་ཁབ་བཟུང་སྟེ་གསུམ་སྤྱི་ལ་བསྐྱོན་དགོས་པ་ཡིན།

### དགའ་འབྲིལ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་མདོ་སྟོད་ཏེ་ཏོར་ཁམས་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་  
 མོ་འདིའི་དབྱིབས་ནི་རྩ་བུབས་དང་འབྲེ་ཞིང་། ལྷ་ག་རྒྱབ་དུ་  
 རྩོར་བྱ་དགའ་འབྲིལ་གྱི་རི་མོ་ལྷན་ཡོད། ལྷ་མོ་འདིའི་མདུན་  
 རིས་སུ་ཞེང་ཆེ་བའི་རས་དམར་གྱིས་མཐའ་སྒྲོར་བཏང་ཡོད།

### ཨ་མདོ་དཔའ་རིས་ཁྲལ་གྱི་བྱིང་ལྷ།

ཨ་མདོ་དཔའ་རིས་དགོན་ལུང་ཞེས་པའི་ས་ཁྲལ་གྱི་སྤྱིས་པ་  
 ཆོས་དབྱར་དུས་བྱིང་དཀར་གྱིས་བཟོས་པའི་ལྷ་མོ་དབྱིབས་  
 སྟེ་ག་ལྷ་འབྲེ་བ་མཐར་རས་ནག་པོ་དཀྱིལ་དུ་གསེར་སྤྱད་  
 འབྲོག་ཚུགས་སུ་བཏང་བ་ཞིག་གྱོན་པ་དང་། དགུན་དུས་ཉ་ལུ་མ་མ་ཞེས་པའི་མ་  
 ལྷ་དང་། **ཆ་རུ་མ་མ་**ཞེས་པའི་ཆར་ལྷ་དབྱིབས་གོང་མཚུངས་ཞིག་གྱོན་པ་ཡིན།



### ཨ་མདོ་དཔའ་རིས་ཁྲལ་གྱི་བྱད་མེད་ཀྱི་ལྷ་མོ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་ཨ་མདོ་དཔའ་རིས་དགོན་ལུང་གི་བྱད་མེད་ཆོས་  
 གྱོན་པ་ཡིན། ཁྲལ་དེའི་བྱེད་ཆོའི་དབྱར་ལྷ་དང་། སྤྱིས་པ་ཆོའི་  
 དབྱར་ལྷ་འི་དབར་བཟོ་དབྱིབས་ལ་དབྱེ་བ་སྤན་བྱ་ཡོད་པ་ལས་  
 བཟོ་བྱེད་ཀྱི་རྒྱ་ཆ་ལ་དབྱེ་བ་གང་ཡང་མེད།



### བྲག་གཡལ་སྟག་ལྷ།

བྲག་གཡལ་སྟག་ལྷ་ཞེས་པ་འདི་ནི་ཁམས་ཁྲལ་དུ་བྱོ་ཆེན་  
 འབྲུབ་སྤྱད་ཀྱོན་སྟེ་ཡོད་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་མོ་  
 འདི་ནི་ཆོས་གཞི་སེར་པོ་དང་དེའི་སྒྲིང་ལ་སྤྱིང་སྤྱད་དམར་  
 པོའི་འཕྲལ་འཕྲལ་མཐུག་པོ་འམ་མང་པོ་གདོང་སྟེ་ཡོད་





པ་དེ་ནི་སོག་ལྷ་དང་འདྲ་བོ་ཡོད་སྐབས་བྲག་གཡམ་སོག་ལྷ་ཞེས་མིང་དུ་བཏགས་  
པ་མིན་ནམ་སྙམ།

## འདམ་གཞུང་ཁུལ་གྱི་ལྷ་མོ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ས་ཁུལ་གྲང་ངར་ཆེ་ས་སྟེ། བྱང་འདམ་གཞུང་  
ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཆོས་གྲོན་སྒྲིལ་ཡོད་པ་ཞིག་ཡིན། འདྲ་བར་འདིའི་  
ནང་གི་ལྷ་མོ་གྲོན་སྐངས་འདི་ནི། ཁུལ་དེར་གནས་གཤིས་ཅུང་དྲོ་  
བའི་སྐབས་ཀྱི་གྲོན་སྐངས་ཤིག་ཡིན་ཞིང་། གནས་གཤིས་གྲང་  
ངར་ཆེ་བའི་སྐབས་སུ་རྒྱབ་དུ་ལྗེབས་ནས་བཞག་པའི་ཆར་ཕུའི་

ཨམ་ཅོག་དེ་དག་རང་གི་གདོང་ལ་ཚུར་དཀྱིས་ནས་ཁ་བ་དང་བྲ་ཡུག་ཁྲོད་ཡུན་རིང་  
སྒོད་བྱམ་པ་སོགས་ཀྱི་ཁྱད་ཆོས་དུ་མ་དང་ལྡན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན།

## མོ་ལྷ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྱིད་གྲོང་བརྒྱུ་ཆོད་གྲུའི་ནང་གནས་པའི་བྱང་  
མེད་ཆང་མས་རྒྱན་དུ་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་ལ། ལྷ་མོ་  
འདི་ལྷ་ཅེ་དང་གཉའ་ནང་སོགས་སུ་འང་གྲོན་སྒྲིལ་འདུག  
ལྷ་མོ་འདི་ནི་རྒྱ་སྐམ་བྲ་ལས་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་ལ་རྒྱར་

གཉིས་ལ་སྤྱིན་ཁེབས་ཀྱིས་མཛེས་རྒྱན་སྤྲས་པ་ཞིག་ཅེད་འདུག།

## གར་ཐུག་པའི་ལྷ་མོ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྱ་མོ་བོད་གཞུང་གི་ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་མཛེད་  
སྟོ་ཆེ་ཁག་ཅིག་ལ་གར་འབྲམ་སྟོན་ལྷ་སྐབས་འབྲམ་  
སྟོན་པ་ཁོང་ཆོས་གྲོན་རྒྱུའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། སྐབས་  
འདིར་གར་ཞེས་པ་ནི། ལག་པའི་ཐུག་རྒྱ་གཙོ་བོར་བྱས་  
པ་དང་། ཞི་བའི་ཉམས་བཅུ་དུག་གི་སྟོ་ནས་ལྷ་ལ་  
མཆོད་པ་འབྲལ་བའི་ཐུག་རྒྱུའི་གར་སྐབས་ཤིག་ཡིན། དེ་ཡང་གར་ཐུག་ནམས་ནི་  
པལ་ཆེར་ཐུག་རང་ལོ་བཅུ་ནས་བཅུ་དུག་ལོན་པ་ཤ་སྟག་ཡིན།

## གར་དཔོན་གྱི་ལྷ་མོ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་གོང་གསལ་ལྷར་དེ་སྤྱ་བོད་གཞུང་གི་  
ཆོས་སྤྱོད་ཀྱི་མཛེད་སྟོ་ཁག་ཅིག་ལ་གར་འབྲམ་  
སྟོན་ལྷ་དགོས་པའི་སྐབས་དེར། གར་འབྲམ་སྟོན་  
གྱི་སྟེ་འབྲིད་བྱེད་མཁན་དེར་གར་དཔོན་ཟེར་ཞིང་།  
དེས་གྲོན་རྒྱུའི་ལྷ་མོ་དེར་གར་དཔོན་གྱི་ལྷ་མོ་ཞེས་བཛྲོད་པ་དེ་ཡིན།



མོན་པའི་བྱང་མེད་གྱི་ཞུ་མོ།



བོད་ཀྱི་ལྷོ་ཕྱོགས་སུ་འཕྲོ་སྟེང་བཞིན་པའི་མན་པ་པོ་མོ་  
 ཚོས་སྐམ་བྱ་དམར་ཚོས་ཀྱི་སྐུ་པ་གྱོན་ཞིང་། ཞུ་ཆུང་གཞི་དམར་  
 བོའི་སྟེང་མཐའ་རྒྱན་ལི་བྱིའི་མདོག་ཅན་བཏང་བ་གྱོན་པའམ་  
 ཡང་ན་སྤྱང་བ་ལས་བྱས་པའི་མོ་ཞུ་ནག་པོ་གྱོན་གྱི་ཡོད།

ཨ་ཅེ་ལྷ་མོའི་དུགས་ལྷ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་གྱི་ལྷ་མོ་འབྲུག་སྒྲུབ་སྤྱི་ལོ་ན་རྒྱུད་  
 བདུན་གྱིས་གྱུན་གྲོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིར་ཨ་ཅེ་  
 ལྷ་མོའི་བྱུང་རིམ་རྣམས་ཙམ་བཞིན་ན། བྱུང་ཆེན་ཐང་སྟོང་  
 རྒྱལ་བོ་མཆོག་གིས་ལྷ་མོའི་འབྲུག་སྒྲུབ་གསར་གཏོད་གནང་  
 སྤྱི་ལོ་བཟོ་བ་ལྟར་ཁག་ཅིག་ལ་རྒྱན་གོས་གཟུང་འཆར་  
 རྒྱས་པར་སྤྱོད། དབུ་ལ་འཇུག་རིམ་གྱིས་བརྒྱན་པའི་རྒྱ་  
 གཤོག་ཅན་གྱི་རིགས་ལྷ་ཙམ་པན་བཅིངས་དེ་སྤྱི་ཙམ་གྱི་འཇོ་སྤྱོད་དང་སྤྱངས་  
 སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་ཆོག་པ་བསྟན་པར་མི་རྣམས་ཀྱིས། ཨ་ཅེ་དེ་རྣམས་ནི་ལྷ་མོ་ལྷར་ཤིན་ཏུ་  
 མཛེས་ཞེས་བཞིན། རིམ་བཞིན་བྱུང་དེ་ཆོར་ཨ་ཅེ་ལྷ་མོ་ཞེས་པའི་མིང་ཐོགས་སྒྲིབ་ཤོད་  
 རྒྱན་བྱུང་བ་དེ་དག་གི་ལྷ་མོའི་རྒྱ་གཤོག་དེ་མཛེས་ཆོས་ཙམ་ལས་ཅོད་པན་འདི་ནི་ནང་  
 པའི་ཆོས་ལུགས་ཀྱི་དབང་ཆས་རིགས་ལྷ་ཙམ་པན་དང་རིགས་མཚུངས་པ་བཅས།

ལས་ཞུ།

འདི་ནི་བོད་ལྗོངས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱུང་མཉམ་ཆོས་དཔལ་ཚུལ་  
བྱེད་པའི་སྐབས་གྲོན་རྒྱུ་ལྷོ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྗོངས་  
རྫོང་ཁག་བཙོ་བརྒྱུད་ཀྱི་བྱུང་མཉམ་སལ་ཆེ་བས་ཡུལ་  
ལུང་གི་ཐོན་སྐྱེད་དང་། རང་རང་གི་འཁོས་དཔག་  
ལ་གཞིགས་པའི་རྒྱ་ཆ་ཅིན་ཐང་ཆེ་ཆུང་སྒྲ་ཆོགས་ཀྱི་  
ལས་ལྷོ་གྲོན་སྒོལ་ཡོད། དེ་ཡང་ལ་ལས་ཀྱིས་རས་  
རྒྱང་ལས་བཅོས་པའི་ལས་ལྷོ་གྲོན་པ་དང་། ལ་ལས་སྒྲུ་བྱས་བཅོས་པའི་ལས་ལྷོ་  
གྲོན་པ། ལ་ལས་རྒྱ་ལོག་གིས་བཅོས་པའི་ལས་ལྷོ་གྲོན་པ་སོགས་ཡོད། མདོར་ན་  
ལྷོ་མོ་འདི་ནི་ལྗོངས་ཁྱེད་ཀྱི་བྱུང་མཉམ་ལས་ཀྱི་བྱེད་པའི་སྐབས་གྲོན་རྒྱུ་ལྷོ་  
ཞིག་ཡིན་པས་མིང་ལ་རང་ལས་ལྷོ་ཞེས་འབོད་པ་ཡིན་ནོ།



ལྷོ་ཁའི་བྱང་མེད་གྱི་ལྷ་མོ།

འདི་ནི་བོད་སྐད་ཁ་ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཚེས་བྱོན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་  
 ཡིན། ལྷ་མོ་འདིའི་དབྱིབས་ཀོང་བོ་ཁུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཚེས་  
 བྱོན་པའི་བྱ་ལྷ་ཞེས་པ་དེ་དང་འབྲ་ཡང་། ལྷ་མོའི་སྤྲེང་བྱ་  
 གོས་ཆེན་གྱིས་སོག་ལའི་ཁ་འབྲ་བའི་ཅེ་ཅན་སྤྲོད་མོ་ཞིག་  
 བཏང་ཡོད་པ་མ་ཟད། ལྷ་མོའི་ཕྱི་ཡོངས་སུ་གོས་ཆེན་གྱིས་





བདུམས་ཡོད། གྲོན་སྒངས་ཀྱང་ཚོན་བྱ་སྒྲོལ་གྱི་སྒྲ་གཞུག་བཅེངས་པའི་སྒྲ་  
ལ་རིང་བོ་དེ་ལྷ་མོའི་ལོགས་སུ་དགོས་ནས་གྲོན་པ་དང་། ལྷ་འདབ་གཡས་གཡོན་  
གཉིས་ལ་བྲི་ཕྱེ་འདྲ་བའི་ཅེ་གཉིས་གྲོན་དུ་སྒྲོག་པ་དེ་མགོའི་གཡས་གཡོན་གང་  
ཅུང་དུ་གཏད་དེ་གྲོན་པ་ལས་མདུན་དུ་གཏད་དེ་གྲོན་སྒྲོལ་ཏ་ལམ་མེད།

### ཁ་ཐེར།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་མདོ་སྟོང་ཁྲུལ་ཇ་ཆུ་ཁ་ཞེས་པའི་ས་ཁྲུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཚོས་དབྱར་  
དུས་སུ་གྲོན་རྒྱུའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་ཡི་ནང་དང་  
མཐའ་འཁོར་ཡོངས་སུ་ལུ་གུའི་ཆ་རུ་ལེབ་གཏོང་  
བྱས་པ་དང་། ལྷ་སྟེང་དུ་གོས་ཆེན་སྟོན་པོ་དང་།  
དམར་བོ་སྒྲ་བསྒྲིགས་ནས་བཏང་བ་མ་ཟད། སྟེང་  
དབྱས་སུ་ཐེར་མིག་ཅེས་པའི་དབྱིབས་སྟོར་མོས་  
བརྒྱན་པའི་ལྷ་འདི་ནི་ས་ཁྲུལ་དེའི་བྱང་མེད་གཞོན་རྒྱ་མ་ཚོས་དབྱར་དུས་སྟོ་སྟྱིད་ཀྱི་  
འདྲ་འཛོམས་ཁག་ལ་གྲོན་རྒྱུར་དར་སྒྲོལ་ཏ་ཅང་ཆེན་པོ་ཡོད་དོ།



### སྒྲ་དཀར་ཅེ་ལྷ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་སྒྲ་དཀར་ཅེ་ཁྲུལ་གྱི་བྱང་མེད་ཚོས་དབྱར་  
ཁའི་དུས་སུ་གྲོན་རྒྱུའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེའི་རྒྱ་ཆ་ནི་  
ཐོག་མར་སྒྲ་བྱ་ཁོ་ནས་བཅོས་པ་དང་། དུས་སྟོན་ཅམ་  
ནས་ལྷ་རྒྱ་སྒྲ་ཚོགས་ཀྱིས་བཅོ་སྒྲོལ་ཡང་དང་། རྒྱན་གྲོན་  
བྱེད་པའི་ལྷ་མོ་ནི་རྒྱ་ཆ་དང་བཅོ་དབྱིབས་སྟོར་བཏང་ཞིག་  
ཡིན་པ་དང་། དུས་ཚིགས་ཁྲུང་པར་ཅན་གྱི་སྐབས་སུ་ལྷ་མོ་འདི་རྒྱ་སྒྲ་བྱ་སྒྲ་  
དག་སྟེང་དུ་ཚོན་སྒྲ་ཅན་གྱི་སྟེང་པས་བོད་ལྷགས་ཀྱི་རི་མོ་སྒྲ་ཚོགས་བཞོད་སྒྲོལ་  
འདྲག་ཅིང་། བཅོ་དབྱིབས་ཀྱང་རྒྱན་དུ་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་དང་མི་འདྲ་བར་ཅུང་མཛེས་  
བཅོའི་བཞོད་པ་ལྡན་པ་དང་། ལྷག་པར་དེང་སྐབས་ཀྱི་ཅན་གྱི་གོས་ཆེན་གྱིས་  
བཅོ་སྒྲོལ་ཡང་དར་བྱུང་ཆེ་ཅན་ཡོད་བཅོ་འདྲག འོན་ཀྱང་ལྷ་མོ་འདིའི་མིང་དང་  
མཚོན་དོན་གྱི་བཤད་པ་ཁྲུངས་ལྡན་ཞིག་མ་རྟེན།



### མདོ་སྟོང་གྱི་ལྷ་མོ།

ལྷ་མོ་འདི་གཉིས་ནི་བོད་ཀྱི་མདོ་སྟོང་ས་ཁྲུལ་ཁ་ཐེར་གྱི་  
བྱང་མེད་ཚོས་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་འདྲག འོན་ཀྱང་  
མདོ་སྟོང་ས་ཁྲུལ་གང་གི་བྱང་མེད་ཚོས་གྲོན་པ་དང་དབྱར་





དབྱན་ག་དུས་གྱོན་པ། ལྷ་དེའི་མིང་ལ་གང་ཟེར་བ། དེའི་མཚོན་དོན་ནམ་ལྷ་བཤད་  
 རི་ལྷ་ལོན་པ་སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་མ་བཞེད་པར་བཞེན་གྱི་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་  
 ནམས་ཀྱིས་ལྷ་མོ་འདིའི་སྟོར་རི་ཙམ་གྲེས་ཀྱང་ང་ཚོར་ཐད་ཀར་ཡིག་ཟམ་དང་།  
 ལྷ་མོ་འདི་གང་དུང་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་སྟོང་ཡོང་བ་ལྟ།

### རས་ལྷ་ནག་པོ།



ལྷ་འདི་ནི་མདོ་སྐད་ཐེ་བོ་  
 སྟོགས་ཀྱི་བྱེད་ཆོའི་ལྷ་མོ་ཞིག་  
 ཡིན། མདོ་སྐད་ཐེ་བོ་ཞེས་  
 པའི་ས་ཁུལ་དེ་ནི་དེང་སང་  
 ཀན་སུཅུ་ཞིང་ཆེན་ཁོངས་ཀན་

ལྷོ་བོད་རིགས་རང་སྟོང་ཁུལ་གྱི་ལྷོ་སྟོགས་དང་། ལྷ་ཆུའི་སྟོད་རྒྱུད་ཡོད། ས་  
 ཁུལ་དེར་གནས་པའི་ཡུལ་མི་ནམས་ནི་སྤར་བོད་ཀྱི་བཙན་པོ་རིམ་བྱོན་སྐབས་  
 མཐའ་མཚམས་ཁག་ལ་མངགས་པའི་བོད་དམག་གི་རྒྱུད་པ་ཡིན་ཞེས་དང་། སྤར་  
 ཀྱི་དམག་ཆས་ནམས་ཕྱིས་སུ་ཡུལ་དེའི་བྱུང་མེད་ཆོའི་རྒྱན་ཆར་གྱུར་ཡོད་བ་མ་  
 ཟད། ཡུལ་མི་ཆོའི་གཤིས་ཀ་དང་། སྤྱི་ལོ་འཛུགས་སོགས་ཀྱང་སྐབས་དེའི་བོད་  
 དམག་ཆོད་དང་གཅིག་མཚུངས་ཡིན་པའི་སྟོར་ཀྱང་གྲེང་། ཐེ་བོ་བྱེད་ཀྱི་ལྷ་རས་ནག་

པོ་དེའི་གྱོན་སྐད་ས་ནི། རས་ནག་ལྷེབས་ཅེགས་མང་པོ་བརྒྱབ་ནས་མགོ་བོའི་སྟང་  
 གྱོན་རྒྱུ། ཆོན་མདོག་སྐྱ་ཆོགས་ཀྱི་སི་ཤན་ལས་ཁེལ་འཐག་བྱས་པའི་མགོ་འཆིང་  
 གིས་ལྷ་རས་མ་ཟགས་པའི་ཆེད་དུ་བཅིངས་པ་དང་། དེའི་སང་དུ་བྱ་མོ་ན་རྒྱུང་  
 ཆོས་རང་འདོད་ལྷ་རྫོན་མདངས་བཀྲ་བའི་མེ་དོག་སྐྱ་ཆོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་སྟེ་  
 ཡོད་པ་བཙས་སོ།

### མ་ཆེན་སྟོམ་ལྷ།

ལྷ་འདི་ནི་བོད་མདོ་སྐད་ཡུལ་གྱི་མི་པལ་ཆེ་བས་གྱོན་པ་  
 ཡིན། དེ་ཡང་བོད་མི་གན་རབས་པ་ཆོའི་ངག་རྒྱན་དུ་སྟོད་  
 ཀྱི་གངས་དཀར་དེ་སེ་དང་། བར་གྱི་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷ།  
 སྐད་ཀྱི་མ་ཆེན་སྟོམ་ར་གསུམ་ལྷ་སྐད་ཡིན། ཞེས་བོད་སྟེ་  
 ཡོད། ལ་ལྷེས་མ་ཆེན་ནི་བོད་མདོ་སྐད་ཀྱི་ས་སྟོར་མང་ཆེ་  
 པའི་ཡུལ་ལྷ་གཙོ་བོ་ཡིན་ཞིང་། ཁོང་གིས་བྱིང་དཀར་གྱི་དབུ་ལྷ་ཆར་ལོ་དམར་པོས་  
 བརྒྱན་པ་མནའས་སྟེ་ཡོད་པས་དེའི་ལྷ་འབངས་སུ་གཏོགས་པའི་ཡུལ་མི་ཆོས་  
 ཀྱང་ལྷ་དེ་གྱོན་རྒྱུར་དར་སྟེ་ཡོད་ཆེན་པོ་ཡོད། ཡུལ་མི་ཆོའི་ལྷ་ཅེ་ལ་རྒྱུན་དུ་ཆར་ལོ་  
 ཡོད་མེད་སྐྱ་ཆོགས་ཤིག་ཡོད་ནའང་། ས་སྟོགས་གཞན་དང་། ལྷག་པར་བོད་ཀྱི་  
 ཡུལ་དབུས་སྟོགས་སུ་གནས་མཇལ་ལ་འགྲོ་མཁན་ཞིག་ཡིན་ཕྱིན། ལྷ་ཅེར་ཆར་  
 ལོ་དམར་པོ་ངས་པར་བརྒྱན་དགོས། དེ་ལྷ་རྒྱས་ན་རང་ཉིད་ཐོན་པ་ནས་རྒྱུར་མ་





འཁོར་བར་ཨ་ཁྲེས་མ་ཆེན་གྱིས་འགོགས་བར་སྒྲ་ཆོགས་ལས་སྒྲུང་བྱུང་ཅེས་ཤོད་  
 སྟོལ་ཡོད། དབྱས་སྟོགས་སུ་གནས་མཇལ་འགྲོ་མཁན་ནམས་ཨ་ཁྲེས་མ་ཆེན་  
 གྱིས་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷའི་བར་སྟེལ་མ་གནང་བ་དང་། དེ་ནས་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷར་  
 ཁོང་ཆོ་ཅིས་སྟོད་གནང་སྟེ། ལྷ་ཅེར་ཆར་ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་ཐམས་ཅད་ཡུལ་  
 ཏོ་ཁམས་ཀྱི་མི་ཡིན་པས་ཁོང་ཆོར་རྒྱན་དན་བར་ཆད་མེད་པར་བྱིར་ཅིས་སྟོད་  
 དགོས་ལུགས་བཞིན་དེ་ཁོང་ཉིད་བྱིར་ཐེབས་ཀྱི་ཡོད་ཚུལ་དང་། ས་མཆམས་དེར་  
 ཁོང་ཆོས་ཨ་ཁྲེས་མ་ཆེན་ལ་གྲུས་སྟག་འབྲུལ་བ་དང་། གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷར་  
 བསང་མཆོད་རྒྱ་ཆེན་བྱེད་སྟོལ་ཡོད་ལ་གཉན་ཆེན་ཐང་ལྷས་ཀྱང་ཁོང་ཆོར་རྒྱན་  
 དན་བར་ཆད་མི་འབྱུང་བའི་སྒྲུང་སྟོབས་གནང་གི་ཡོད་པ་བཅས། མདོར་ན་བོད་  
 མདོ་སྤྲད་པ་པལ་ཆེ་བས་གྲོན་སྟོལ་ཡོད་པའི་བྱིང་དཀར་གྱི་ལྷ་མོ་ཅེ་རིང་ཏོག་ཅན་  
 ལ་ཆར་ལོ་དམར་པོས་བརྒྱན་པ་འདི་ཨ་ཁྲེས་མ་ཆེན་སྟོལ་རའི་དབྱ་ལྷ་ཡིན་པའི་  
 ཤོད་སྟོལ་ཡོད་དོ།

ལྷ་པའི་ལྷ་མོ།



ལྷ་པ་ནི་བོད་ཀྱི་གར་ལྷའི་ས་མཆམས་ལྷ་ཡུལ་དུ་འཆོསྟོད་  
 བྱེད་ཅིང་། དེ་ཡང་སྤྲན་སྤྱིང་དང་མེ་ཏོག་ ཇུ་ཡུལ་  
 སོགས་སུ་གནས་པའི་ལྷ་པ་སྟེལ་མ་ཆོས་དོམ་གྱི་  
 བགས་པས་བཅོས་པའི་ལྷ་མོའམ། སྤྲ་ལྷ་ཞེས་པ་འདི་  
 གྲོན་གྱི་ཡོད། ལྷ་པའི་སྟེལ་མ་ཆོས་གྲོན་པའི་ལྷ་མོ་འདི་  
 དག་གི་རྒྱ་ཆ་གཅི་བོ་དོམ་གྱི་བགས་པ་ཡིན་འདུག།

ལྷ་པའི་ལྷ་མོ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་ལྷ་པ་ས་ཁུལ་གྱི་སྟེལ་མ་ཆོས་གྲོན་པའི་  
 ལྷ་ཞིག་ཡིན་འདུག་ཀྱང་། ལྷ་པ་ཆོང་ཁག་བཅོ་བརྒྱད་གྱི་  
 བྱེ་བྲག་ས་ཁུལ་གང་གི་སྟེལ་མ་ཆོས་གྲོན་པ་དང་།  
 དབྱར་དབྱན་ག་དུས་གྲོན་གྱི་ཡོད་པ། ལྷ་མོ་འདིའི་མིང་ལ་  
 གང་ཟེར་ག། མཆོན་དོན་ནམ་ལྷ་བཤད་ཇི་ལྟར་ཡིན་པ་  
 སོགས་ཀྱི་འབྲེལ་བཤད་ལག་སོན་མ་བྱུང་བར་བཞེན་རྒྱ་ཆེའི་སྟོག་པ་པོ་ནམས་  
 ཀྱིས་ལྷ་འདིའི་སྟོར་ཇི་ཅམ་མཁུན་ཡང་ང་ཆོར་ཐད་ཀར་ཡིག་ཟམ་དང་། ལྷ་པ་  
 འཕྲིན་གང་རུང་ཐོག་འབྲེལ་བ་གནང་སྟོང་ཡོང་བ་ལྟ།



གོང་གསལ་བོད་ལྷ་ཁག་གི་པར་དང་ལྷ་བཤད་མཁུན་འབྱུར་གནང་མཁན་བོད་གཞུང་ཆོས་ཀྱི་འབྲེལ་ཡོད་ནམ་  
 པ་དང་། ཆོགས་པ་སྤྱིད་སྟག་ཁག་ དེ་བཞིན་གན་རབས་སྟོང་ཅན་ཁག་ཅིག་བཅས་ལ་སྟགས་ཇི་ཆེ་ལྟ།



# སྤྲེལ་ཆེན་གཉིས་པ་དཔོན་པོའི་ལྷ་མོ།

## ལྷ་གསུམ་མདའ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྲེལ་བོད་གཞུང་གི་ལས་སྡེར་འཁོད་པ་དྲུང་  
འཁོར་དང་བཀའ་སློན་སོགས་ཀྱིས་གྲོན་རྒྱུ་ལོ་གནས་  
མཆོན་པའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་།

གཞན་ཡང་བོད་ཀྱི་ཐུན་མོང་མ་ཡིན་པའི་ལྷ་མོའི་འབྲུག་སློན་སྐབས་རྒྱལ་པོ་དང་  
རྒྱལ་སྐུས་བཅས་ཀྱིས་ཀྱང་གྲོན་སྲོལ་ཡོད་པ་ནི་ང་ཚོས་མཐོང་བཞིན་པ་བཅས་སོ།

## ཕ་འབྲེལ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྲེལ་བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཆེ་ཁག་  
ནས་ཀྱིས་གྲོན་སྲོལ་ཡོད་པའི་ལོ་གནས་མཆོན་པའི་  
དབྱར་དུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་མོ་འདིའི་ཐོག་  
མའི་འབྲུང་བྲངས་ནི་སོག་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཐུས་སྤྱུ་རང་མའི་

བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོས་གྲོན་པ་དང་། ལྷ་ག་པར་དེ་སྤྲེལ་ཆེན་ལས་  
ཆེན་མོའི་གཏོར་རྒྱལ་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཏ་དམག་གི་སྤྱི་བྲུག་བཀོད་འདོམས་པ། ཡ་  
སོར་བྱི་པ་གན་གཞོན་ཚོས་གྲོན་སྲོལ་དར་བྲུག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་འདྲུག།

## བྱང་མའོ།

ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྲེལ་བོད་གཞུང་གི་ལས་སྡེར་འཁོད་པ་དྲུང་  
འཁོར་དང་བཀའ་སློན་སོགས་ཀྱིས་གྲོན་རྒྱུ་ལོ་གནས་  
མཆོན་པའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་མོ་འདིའི་ཐོག་  
མའི་འབྲུང་བྲངས་ནི་སོག་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཐུས་སྤྱུ་རང་མའི་  
བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོས་གྲོན་པ་དང་། ལྷ་ག་པར་དེ་སྤྲེལ་ཆེན་ལས་  
ཆེན་མོའི་གཏོར་རྒྱལ་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཏ་དམག་གི་སྤྱི་བྲུག་བཀོད་འདོམས་པ། ཡ་  
སོར་བྱི་པ་གན་གཞོན་ཚོས་གྲོན་སྲོལ་དར་བྲུག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་འདྲུག།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྲེལ་བོད་གཞུང་གི་ལས་སྡེར་འཁོད་པ་དྲུང་  
འཁོར་དང་བཀའ་སློན་སོགས་ཀྱིས་གྲོན་རྒྱུ་ལོ་གནས་  
མཆོན་པའི་དབྱར་དུས་ཀྱི་ལྷ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། ལྷ་མོ་འདིའི་ཐོག་  
མའི་འབྲུང་བྲངས་ནི་སོག་པོ་ཡིན་ཞིང་། ཐུས་སྤྱུ་རང་མའི་  
བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོས་གྲོན་པ་དང་། ལྷ་ག་པར་དེ་སྤྲེལ་ཆེན་ལས་  
ཆེན་མོའི་གཏོར་རྒྱལ་སྐབས་བོད་ཀྱི་ཏ་དམག་གི་སྤྱི་བྲུག་བཀོད་འདོམས་པ། ཡ་  
སོར་བྱི་པ་གན་གཞོན་ཚོས་གྲོན་སྲོལ་དར་བྲུག་ཆེན་པོ་བྱུང་བ་ཞིག་རེད་འདྲུག།





བསྐྱར་ཆེན་མོའི་སྐབས་བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཚོའི་ནང་ནས་ཅེ་དྲུང་སྟེ་སེར་མོ་  
བའི་དཔོན་རིགས་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་ཚོས་ཞུ་དཀར་འདི་བཞེས་སྟོལ་ཡོད་པ་ལས།  
ཕལ་ཆེ་བ་སྐབས་པ་ཚོས་རྒྱ་དུ་གྱོན་བྱེད་ཀྱི་ཞུ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་རེད།

### ཐུ་བི་ལི།



ཞུ་མོ་འདི་ནི་ཐོག་མར་སོག་པོའི་དམག་ཞུ་ཞིག་ཡིན་པ་  
དང་དུས་རབས་བཅུ་བདུན་པའི་ནང་བོད་དབུས་ཁུལ་དུ་  
དར་བྱས་བྱུང་སྟེ་རིམ་བཞིན་བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་  
ཤོད་དྲུང་ཚོས་ཏྲ་སྐྱུགས་མཛད་སྒྲིའི་སྐབས་གྱོན་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཞུ་མོ་ཞིག་ཡིན།

### གཙུག་ཁྱ་དང་ཨར་ཞུ།



ཞུ་མོ་འདི་གཉིས་ནི་སྤར་བོད་ཀྱི་ལོ་  
གསར་ཆོས་གཉིས་ཀྱི་ཉིན་མོར་གཞུང་  
འབྲེལ་མཛད་སྒྲིའི་སྐབས། ཡལོང་ས་  
མཆོག་ལ་བཀྲ་ཤིས་རྟེན་དངོས་རྒྱལ་  
སྤྱི་སྣ་བདུན་དང་། བཀྲ་ཤིས་རྟགས་  
བརྒྱད། བཀྲ་ཤིས་རྩེ་བརྒྱད་སོགས་འདེགས་འབྲུལ་ཞུ་མཁན་གཞུང་འབྲེལ་མི་  
སྣ་ཁག་ཅིག་ནས་རིན་ཆེན་རྒྱན་ཆ་ཞེས་ལུས་ལ་མ་ཆང་བ་མེད་པའི་རིན་ཐང་ཅན་

ཀྱི་རྒྱན་ཆ་མང་པོས་སྐྱས་ཀྱི་ཡོད། དེའི་སྐབས་རིན་རྒྱན་གྱི་པ་དང་རིན་རྒྱན་མགྲོན་  
གཉིས་ཞེས་པ་གཉིས་ཀྱིས་གཙུག་ཁྱ་དང་ཨར་ཞུ་ཞེས་པའི་ཞུ་མོ་འདི་གཉིས་རྒྱན་  
སྟོལ་འདུག།

### སྟོགས་ཞུ།

ཞུ་མོ་འདི་ནི་སྤར་བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་ཁག་ཅིག་  
དབུན་དུས་སྟོགས་བསྐྱོད་གནང་སྐབས་ཏྲ་ཐོག་དུ་  
བཞེས་པའི་ཞུ་མོ་ཞིག་ཡིན་པ་དང་། སྟོགས་ཞུར་  
རིགས་མི་འདྲ་བ་མང་པོ་ཡོད་ཚེ་འདུག།



### ཨར་གོང་།

ཞུ་མོ་འདི་ནི་སྤར་བོད་ཀྱི་དཔོན་རིགས་ནང་ནས་ཤོད་སྟོར་  
རྣམ་མནའུས་སྟོལ་ཡོད་པའི་ཞུ་མོ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། ཞུ་མོ་  
འདིའི་འབྲུང་ཁུངས་ལ་དབྱེད་ན། བཟོ་དབྱིབས་དང་རྒྱ་ཆའི་  
ཆ་ནས་སྤར་ཆོས་རྒྱལ་སྟོང་བཅའ་སྐྱམ་པོས་བཞེས་པའི་ལ་  
ཐོད་དཀར་པོ་ཞེས་པའི་དབུ་ཞུ་དེ་རིམ་བཞིན་མཛེས་བཟོའི་  
ཚུལ་དུ་བཅོས་བཟོ་རིམ་པ་མང་པོ་བྱས་ཐར། ད་ལྟ་ང་ཚོས་འདྲ་པར་འདིའི་ནང་  
མཐོང་རྒྱ་ཡོད་པའི་ཨར་གོང་ཞེས་པའི་ཞུ་མོ་འདི་བྱུང་བ་ཡིན་པ་འདྲ་ཞེས་སྟོང་ཅན་  
བབྲེས་པའི་ཞལ་ནས་སྟོན་སོ།།





# ཆོས་ཀྱི་སྲོང་བཙན་གྱི་ལ་ཐོད།



དབྱ་ཞུ་འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཞུ་མོའི་ཐོག་མ་ཡིན་པ་དེ་བ་  
 ཐེར་དཀར་པོ་ལས་གསུངས་ཤིང་། སྲུང་ཆོས་ཀྱི་ལ་  
 སྲོང་བཙན་སྐུ་མ་པོའི་དབྱའི་སྐྱེད་དུ་ཀྱི་ལ་བ་འོད་  
 དཔག་མེད་ཀྱི་སྐུ་རང་བྱོན་མ་ཞིག་འབྱུངས་ཡོད་པ་  
 དེར་དར་ཁ་མདོག་དམར་པོ་རིང་པོ་ཞིག་གིས་  
 བཙེངས་པའི་ལྷག་མ་དེ་མདུན་ནས་བསྐྱོལ་བསྐྱེལ་

བྱས་ཏེ་བཞེས་སྟོལ་བྱང་བ་ནས་བཟུང་རིམ་བཞིན་ཆོས་ཀྱི་གདུང་རྒྱུད་རྣམས་  
 གྱིས་དར་དམར་པོའི་ལ་ཐོད་བཙེངས་སྟོལ་ཡུན་རིང་དུ་དར་བར་བྲགས། འོན་ཀྱང་  
 སྤྱིས་སུ་ལྷེ་བས་རིས་དང་ལྷ་མོའི་འབྲུབ་སྟོན་སྐབས་པལ་ཆེ་བས་ཆོས་ཀྱི་ལ་སྲོང་  
 བཙན་གྱི་ལ་ཐོད་དར་དཀར་གྱིས་བྱས་པ་དེ་ནི། ཅུང་དམར་མདངས་ལྷན་པའི་འོད་  
 དཔག་མེད་ཀྱི་སྐུ་བརྒྱན་དེ་དར་དཀར་གྱི་ནང་དུ་བསྐྱེལ་ན་བཞིན་ཉམས་དང་།  
 བཀྲག་མདངས་ཆེ་བར་མངོན་པའི་སྐྱེད་སྐྱུ་ཅལ་བས་མཛེས་བཟོ་བྱས་པ་ཞིག་མིན་  
 ནམ་སྟུམ། ལྷག་པར་དུས་ད་ལྟ་བར་རྒྱན་མ་ཆད་པར་ཡོད་པའི་ཆོས་ཀྱི་ལ་སྲོང་  
 བཙན་སྐུ་མ་པོའི་གདུང་རྒྱུད་ཨི་ལྷ་རྒྱ་རི་བྱི་ཆེན་རིམ་བྱོན་གྱིས་ཀྱང་དར་དཀར་གྱི་  
 ལ་ཐོས་དེ་རང་བཙེངས་སྟོལ་ཡོད་པ་ཡང་ཆང་མའི་མཐོང་ཆོས་སུ་སྤང་བ་བཙས་  
 སོ།།

# ཐང་ཞུ།

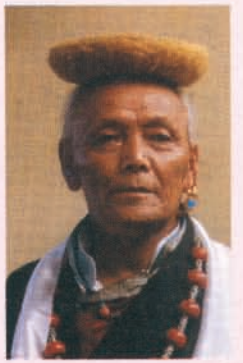


ཞུ་མོ་འདི་ནི་སྲུང་བོད་ཀྱི་ཆོས་ཀྱི་ལ་རྣམས་དང་།  
 དེ་བཞིན་བོད་ཀྱི་ཀྱི་ལ་པོ་ལ་སོགས་པས་གྲོན་  
 སྟོལ་ཡོད་པའི་ཞུ་མོ་ཞིག་རེད་འདུག ཞུ་མོ་  
 འདི་ནི་བོད་རང་གི་ལུགས་སྟོལ་ལས་ཡུལ་

གཞན་གང་ལ་ཡང་མེད་པའི་སྐོར་དེ་བ་ཐེར་དཀར་པོ་ལས་དྲངས་ཤིང་། སྤྱིས་སུ་  
 བོད་ཀྱི་ནང་པའི་སྐྱེད་ཆེན་ཁག་ནས་དབྱར་ཁ་སྐྱོགས་སྐྱོད་གནང་སྐབས་བཞེས་  
 སྟོལ་ཆེས་ཆེར་དར་བའི་དབྱར་ཞུ་ཞིག་ཡིན་ནོ།།

# ཞུ་འབོག

ཞུ་མོ་འདི་ནི་སྤྱིང་པ་སེར་པོ་ལས་བཟོས་པའི་དབྱིབས་སྐོར་མོ་  
 ཅན་ཞིག་ཡིན། ཞུ་མོ་འདི་ཐོག་མར་གཙང་ཁུལ་དུ་དར་བ་དང་  
 ཐོག་མའི་བཟོ་དབྱིབས་ནི་དཔང་མཐོ་བས་ཁོག་མ་ཞབས་ཆེ་  
 ལ་ཁ་རྒྱུང་བ་ཞིག་དང་འདྲ་བ་ཡོད། སྤྱིས་སུ་རིམ་བཞིན་  
 དབྱིབས་གཟུགས་མཛེས་སུ་གཏོང་ཁུལ་གྱིས་རྒྱུད་དུ་བཏང་  
 ནས་ད་ལྟ་བར་འདིའི་ནང་ཡོད་པའི་བཟོ་དབྱིབས་སུ་གྱུར།  
 སྐྱིད་གོང་ཁུལ་གྱི་སྤྱིས་པ་ཆན་གྲས་ཀྱིས་གྲོན་སྟོལ་ཡོད་པ་ཅམ་དང་དབྱས་ཁུལ་དུ་  
 བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་རིམ་པ་ལྟ་བུ་མན་ཆད་ཀྱིས་གྲོན་སྟོལ་ཡོད། དེ་མིན་ཡུལ་  
 ལུང་པལ་ཆེ་བར་གྲོན་སྟོལ་ཡོད་བཟོ་མི་འདུག





# ཨ་མོག་རྒྱལ་ལ་ཐོད་དཀར།



འདི་ནི་སྤྱི་མོ་བཅའ་པོའི་སྐབས་ཀྱི་བོད་དམག་ཚོས་གྱོན་རྒྱུ་ནི་  
ལྷ་ཞིག་ཟེད། སྤྱི་བོད་ཀྱི་དམག་མི་ཚོས་རང་སྤྱང་གི་ཆེད་དུ་  
མགོ་ལ་མོག་དང་ལྷས་ལ་བྲབ་གྱོན་པ་དང་། བ་རྩལ་དབྱ་སྤྱི་  
པམ་ཉེས་གཏོང་ཆེད་འཁོར་གསུམ་གོ་ལག་ཐོགས་ཏེ་དམར་  
འཛིང་བྱེད་ཀྱི་ཡོད། སྤྱི་ཀྱི་དམག་ཆས་དང་ གོ་མཚོན་  
རྣམས་ཀྱི་བསྐྱུས་མིང་ལ།བྲབ་མོག་འཁོར་གསུམ་ཞེས་བརྗོད་

ཀྱི་ཡོད། བྲབ་ནི་ལྷགས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་གོས་ཤིག་སྟེ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ། འབྲུག་  
གོས་དང་། གོ་ཆ། ལྷགས་གོས། མཚོན་སྐྱོབ་སོགས་དང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན། བྲབ་རིང་དང་།  
བྲབ་སྤང་ཞེས་རིགས་གཉིས་ཡོད། དེས་རང་གི་ལྷས་ལ་མདའ་

གྱི་མདུང་སོགས་མ་སོགས་པར་འགོག་སྤྱང་བྱེད་པ་ཡིན། མོག་ནི་ལྷགས་ཀྱིས་བཅོས་པའི་  
ལྷ་ཞིག་སྟེ། མིང་གི་རྣམ་གྲངས་ལ། མགོ་སྐྱོབ་དང་། ལྷགས་ལྷ། མོག་ལྷ། ཡ་ལད་སོགས་  
དང་། དེ་ལ་དབྱེ་ན་མོག་ཆེན་དང་། མོག་ཆུང་ཞེས་རིགས་གཉིས་སུ་དབྱེ་སྟོན་འདུག་སྟེ།  
མོག་ལྷ་ཨ་མཚོག་ཅན། ལྷ་སྤྱི་དུ་དར་འཕུ་སྟེ་དར་ཚོན་སྤྱི་བཅུགས་པ་ནི་མོག་ཆེན་གྱི་  
རིགས་ཡིན་ཞིང་། དེ་ནི་དམག་དཔོན་དག་གིས་གྱོན་གྱི་ཡོད། ཨ་མཚོག་དང་། དར་འཕུ་  
སོགས་མེད་པར་ཏོག་ལ་ཁྱོད་སྤྱི་བཅུགས་པ་རྣམས་ནི་མོག་ཆུང་གི་རིགས་ཡིན་ཞིང་། དེ་  
ནི་དམག་དཀྱུས་རྣམས་ཀྱིས་གྱོན་པ་ཡིན་ཞེས་སྤྱི་མཁན་གྱི་པོའི་ཞལ་ལས་ཐོས།  
འཁོར་གསུམ་ནི། མཚོན་ཆ་མདའ་གྱི་མདུང་གསུམ་ལ་བརྗོད་པ་ཡིན་ནོ།

# ལྷགས་ལྷ་འཕུ་དམག་ལྷ།

འདི་ནི་བོད་དམག་ཚོས་དབྱུན་དུས་གྱོན་པའི་  
དམག་ལྷ་ཞིག་ཡིན། གྲུལ་མཚོག་སྤྱི་བྱེད་  
བཅུ་གསུམ་པའི་སྐབས་བོད་ཀྱི་དམག་ལྷགས་  
དབྱིན་ལྷགས་སུ་བསྐྱུར་ཏེ་དམག་ལྷའི་གཡས་  
ཐོད་དུ་རང་རང་གི་གོ་གནས་མཚོན་པའི་དམག་ཏྲགས་ཀྱང་བསྐྱར་སྟོན་ཡོད། ལྷ་  
དེ་ནི་ལྷགས་ལྷ་གཞན་དང་བཅོ་དབྱིབས་ཅུང་མི་འདྲ་ཞིང་། དེའི་ལྷགས་པ་ནི་མ་  
ལྷགས་དང་། ལྷག་ལྷགས་སོགས་གཏོང་སྟོན་ཡོད། དབྱུན་དུས་གྲང་རར་གྱི་བྱོད་  
དུ་ལྷ་རྣ་གཉིས་ཨ་མཚོག་སྤྱི་མཁན་ཐོད་ནས་གྱོན་ན་གྲང་རར་ལས་སྐྱོབ་བྱུག།



# ལྷགས་མོག་

ལྷ་མོ་འདི་ནི་དེ་སྤྱི་བོད་ཀྱི་དམག་ལྷ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་  
ལྷགས་མོག་འདིའི་རིགས་ནི་གྲུལ་མཚོག་སྤྱི་བྱེད་རིམ་  
གྱོན་གྱི་པོ་བྲང་ནང་སྤྱི་བྱེད་བའམ་གཟིམ་ཆུང་བ་ཞེས་  
པའི་དམག་མི་དམིགས་བསལ་ཅན་ཁག་ཅིག་ཡོད་པ་  
ཁོང་ཚོས་གྱོན་པ་ལས་དམག་མི་གཞན་གྱིས་གྱོན་སྟོན་  
མེད།





# ཕྱིང་ལྷ།



འདི་ནི་བོད་དམག་ཆོས་དབྱར་དུས་གྲོན་པའི་  
ལྷ་ཞིག་ཡིན། ལྷ་འདི་ནི་རྒྱ་ཕྱིང་པ་ལས་  
བཅོས་གིང་། དེའི་མཐའ་འཁོར་ཐེང་ཐེང་ཆེ་  
ཙམ་ཡོད་པ་དེ་ནི་དབྱར་དུས་ཉི་མས་གདོང་པ་  
མ་འཆོགས་པའི་ཆེད་དུ་ཡིན། གྲུལ་བའི་སྐྱ་

སྐྱར་དམག་མི་མ་ཡིན་པའི་བོད་མག སྤྱི་བྱིངས་ཀྱིས་ལྷ་ཐོད་དུ་རང་རང་གི་དམག་  
རྟགས་བསྐར་ཏེ་དབྱར་དུས་སུ་གྲོན་པ་ཡིན། ལྷ་འདིའི་མིང་གཞན་ལ་རྒྱ་གར་ལྷ་མོ་  
ཞེས་བརྗོད་ཀྱི་ཡོད་པ་དེའི་ཐོག་ནས་བལྟས་ན་འདི་ཐོག་མར་རྒྱ་གར་ནས་ཚུར་བོད་  
དུ་དར་བར་སྐྱར་ངོ་།

# ཀེབ་ལྷ།



ལྷ་འདི་ནི་དབྱིན་ཇིའི་དམག་མི་སྤྱི་བྱིངས་  
ཀྱི་ལྷ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིས་སུ་ཡར་ལུ་མཆོག་  
སྐྱ་ཐེང་བཅུ་གསུམ་པའི་སྐྱ་དུས་སུ་བོད་  
ཀྱི་དམག་ལུགས་དབྱིན་ལུགས་སུ་  
བསྐྱར་གནང་མཛད་པ་ནས་བཟུང་།

བོད་ཀྱི་དམག་མི་ཆོས་ལྷ་དེའི་ཐོད་སྤྲོད་དུ་རང་རང་གི་གནས་རྟགས་ (གོ་གནས་  
མཆོན་པའི་རྟགས་གིག་ལ་ཟེར་) བརྒྱབ་སྟེ་གྲོན་ཀྱི་ཡོད།

# ཐོད་འགོག



ལྷ་འདི་དབྱིན་ཇིའི་དམག་མི་སྤྱི་བྱིངས་ཀྱིས་གྲོན་པའི་  
ལྷ་ཞིག་ཡིན། སྤྱིས་སུ་ཡར་ལུ་མཆོག་སྐྱ་ཐེང་བཅུ་  
གསུམ་པའི་སྐྱ་དུས་སུ་བོད་ཀྱི་དམག་ལུགས་དབྱིན་  
ལུགས་སུ་བསྐྱར་གནང་མཛད་པ་ནས་བཟུང་། ཐོད་ཀྱི་  
དམག་མི་ཆོས་ལྷ་དེའི་ཐོད་སྤྲོད་དུ་རང་རང་གི་གནས་

རྟགས་བརྒྱབ་སྟེ་གྲོན་ཀྱི་ཡོད། དམག་དབྱུས་ནས་ཁྲིང་ཆབ་བར་གྱི་ལྷ་ཐོད་དུ་གླིང་  
བཞི་ཅན་ལ་བོད་དམག་དང་། ཀ་སྐར། ཅུ་ཁག ཁྲིང་ཁག དམག་གྲངས་བཅས་  
འཁོད་པའི་དམག་རྟགས་གཅིག་མཚུངས་བསྐར་བ་དང་། དེ་དག་གི་གནས་རྟགས་  
དབྱར་ཟུར་གྱི་མི་ཏུ་དམར་པོ་མང་ཉུང་ལས་འབྱེད་པ་ཡིན། ཁྲིང་དཔོན་ནས་དམག་  
སྤྱི་ཆེ་བ་བར་ལྷ་ཐོད་ཀྱི་གནས་རྟགས་ལས་རང་རང་གི་གོ་གནས་མཆོན་ཐུབ་ཀྱི་  
ཡོད་པ་ཡིན་ནོ།



ལྷ་མོད་ཏུ་བསྐྱར་སྒྱུ་ལོ་གནས་རིམ་གྱི་དྲགས་ནམས་དོ་སྤྲོད་རགས་ཅམ་ལྟམ་ན།

- ༡ ལྷེད་དཔོན་གྱིས་ལྷ་མོད་ཏུ་སེང་གོ་གཉིས་གྱིས་བཏེགས་པའི་དོ་རྩེ་  
ལྷེད་ཀའི་གནས་དྲགས་བསྐྱར་བ་དང་།
- ༢ བརྒྱ་དཔོན་གྱིས་ལྷ་མོད་ཏུ་སེང་གོ་གཉིས་གྱིས་བཏེགས་པའི་དོ་རྩེ་ཆ་  
ཆང་བའི་གནས་དྲགས་བསྐྱར་བ་དང་།
- ༣ ཏུ་དཔོན་གྱིས་ལྷ་མོད་ཏུ་སེང་གོ་གཉིས་གྱིས་བཏེགས་པའི་དོ་རྩེ་  
གསུམ་སྒྲོམ་གྱི་གནས་དྲགས་བསྐྱར་བ་དང་།
- ༤ མདའ་དཔོན་གྱིས་ལྷ་མོད་ཏུ་སེང་གོ་གཉིས་གྱིས་བཏེགས་པའི་དོ་རྩེ་  
རྒྱ་གྲམ་གྱི་གནས་དྲགས་བསྐྱར་བ་དང་།
- ༥ དམག་སྤྱིས་ལྷ་སྤེད་ཏུ་སེང་གོ་གཉིས་གྱིས་བཏེགས་པའི་དོ་རྩེ་རྒྱ་  
གྲམ་དང་། དེ་ཐོག་ཏུ་དར་ཁ་གྲམ་ལྷན་པ་ཞིག་བསྐྱར་བ་ཡིན།
- ༦ དམག་སྤྱི་ཆེ་བས་ལྷ་སྤེད་ཏུ་སེང་གོ་གཉིས་བཏེགས་དོ་རྩེ་རྒྱ་གྲམ་དང་།  
དེ་ཐོག་ཏུ་དར་ཁ་གྲམ་ལ་གྲོ་སྤྲེས་བསྐྱར་བ་ཞིག་བསྐྱར་ཡོད།



གོང་གསལ་ལྷ་བཤད་སོགས་ཀྱི་མཐུན་འབྲུར་གནད་མཁན་བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་ནམས་རྒྱལ་དབང་འབྱུངས་  
སོགས་པར་བྱགས་རྩེ་ཞུ།

སྤྱི་ཚན་གསུམ་པ་ཆོས་པའི་ལྷ་མོ།

སྤྱི་འབྲུར་རྩིང་མ་བའི་དབྱུ་ལྷ་ཁག་ཅིག

ཨོ་རྒྱན་པད་ལྷའམ་པདྨ་མཐོང་གྲོལ།

སྤོན་ཟ་ཉོར་རྒྱལ་པོ་གཙུག་ལག་འཛིན་གྱིས་གསོན་  
བསྐྱེགས་མཛད་པའི་སྐབས། གྲུ་ཏུ་རིན་པོ་ཆའི་དོ་རྩེ་  
སྤྱུ་ལ་མེ་ཡི་གཞོད་པས་མ་ཚུགས་ཏེ་དོ་མཆར་བདྲའི་  
དབྱུས་ན་སྤྱུ་གཅེར་བྱར་གྲང་གྲང་བསིལ་བསིལ་ལྟར་  
བཞུགས་པར། རྒྱལ་པོ་དོ་མཆར་དང་དད་པ་སྤྲེས་ནས།  
ཟ་འོག་མེར་མཛོད་གསར་པའི་སྒོ་སྤྲེས་ལ། ང་ཡི་ལྷ་གོས་ཐམས་ཅད་འབྱེར་  
ལ་ཤོག ཅེས་ཟེར་ཏེ་སྤྱུ་ཆས་ཐམས་ཅད་དང་རྒྱལ་སྤྱིད་འབངས་འཁོར་དང་  
བཅས་པ་འབྱུལ་དུས་ཀྱི་དབྱུ་ལྷ་དེ་ལ་ཨོ་རྒྱན་པད་ལྷའམ་པདྨ་མཐོང་གྲོལ་  
ཞེས་ཟེར་ཞིང་། ལྷ་དེའི་མཆོན་དོན་ཡང་སྤྱི་ནང་རིམ་པ་གཉིས་གྱིས་བསྐྱེས་  
ཚོགས་བྱང་འབྱུག་མཆོན། ཡར་ཅེ་གསུམ་གྱིས་སྤྱུ་ལོང་སྤྱུ་ཆོས་ཏེ་སྤྱུ་  
གསུམ་མཆོན། ལྷ་ཁྱུད་ཐིང་གས་དམ་ཆོག་སྤྱུ་མཐའ་མེད་པ་མཆོན། དོ་རྩེ་  
ཏོག་གིས་ཏིང་ངེ་འཛིན་གཡོ་འབྱུལ་མེད་པ་མཆོན། མོད་ཀྱི་ཅེ་སྤྲོས་ལྷ་བའི་  
ཡང་ཅེ་དྲགས་ཤིང་སྤྱུ་བ་པ་མཐར་སྤོན་པ་མཆོན་པ་བཅས་སོ།





# སྒྲིང་གོང་ལྷ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་སྤྱི་འགྱུར་རྒྱུ་མཐུན་སྒྲིང་གོང་གི་  
ཆེན་མཆོག་གིས་བཞུགས་སྤོམ་ཡོད་པའི་དབུ་ལྷ་ཞིག་  
ཡིན། དེས་ཞི་ཤུགས་དབང་དྲག་མཆོན་ཏེ་འདྲ་བར་  
འདིའི་ཨང་གི་དང་པོས། ནད་དང་གཏོན་འདྲེའི་

གཏོན་པ་ཞི་བར་བྱེད་པས་ཞི་བ་མཆོན། གཉིས་པས་ཆོ་དང་བསོད་ནམས་དཔལ་  
འབྱོར་རྒྱས་པར་བྱེད་པས་རྒྱས་པ་མཆོན། གསུམ་པས་མི་དང་མི་མ་ཡིན་སོགས་  
དབང་དུ་སྦྱར་བས་དབང་མཆོན། བཞི་པས་དབྱ་བོ་ཆར་གཅོད་པར་བྱེད་པས་དྲག་  
པོ་མཆོན་པ་བཅས་ནི་སྤྱི་མཐུན་དག་རྒྱུ་དུ་གྲགས་པ་ཞིག་ཡིན་སྐོར་སྐབས་མེ་མཁོ་  
ཁྱེན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་གི་ཞལ་སྤྱོད་ནས་ཐོས་སོ།

## པད་ལྷ།



གཏེར་ཆེན་འགྱུར་མེད་དོ་མེད་དབུ་ལྷ་དེ་ཡང་ཆོས་ཉིད་  
འགྱུར་བ་མེད་པའི་མཆོན་བྱེད་གྱི་བཅར་ཁ་དོག་སྤྱོད་ནས་  
སྤྱི་གསུམ་འདྲ་འབྲལ་མེད་པའི་བཅར་ཐོད་ཁ་བད་  
འདབ་གཅིག་དང་གཡས་གཡོན་གྱི་བྱུང་རུ་གཉིས་ལ་  
གོས་དམར་སེར་གྱི་འཇའ་ཡོད་པ། ལས་བཞི་ལྷན་གྱིས་  
གྲུབ་པའི་བཅར་ཐོད་ཁ་བད་འདབ་གྱི་དཀྱིལ་དུ་གསེར་

གྱི་དོ་མེད་ཀྱི་གསལ་ཡོད་པ། ཐབས་ཤེས་བྱུང་དུ་འཇུག་པའི་བཅར་སྤྱོད་དུ་ཉི་ཟླ་གཉིས་  
གྱི་མཆོན་པ། ཉིང་དེ་འཛིན་གཡོ་འགྲལ་མེད་པའི་བཅར་ཅེ་མོ་གསེར་གྱི་དོ་མེད་  
དོག་གིས་བརྒྱན་པ་བཅས་སོ།

## པཏ་ལྷ།



ཨོ་རྒྱན་སྒྲིང་གོང་གི་མཁན་སྤོབ་ནམས་ནི། དབུ་ལྷ་  
པཏ་ལྷའི་དབྱིབས་ཅན་དེ་ཡང་ཤེས་རབ་སྤོབས་གྱིས་  
ལོག་དོག་འཛམས་པའི་མཆོན་བྱེད་ཅེ་མོ་ཅུང་ཟད་ནོ་བ།  
མཐའ་གང་ལའང་མི་གནས་པའི་དེ་ཉིད་མཆོན་བྱེད་ལྷའི་  
སྤྱོད་བྱིན་གྱིས་སྤོབ་པ། མདོ་སྤྲུལ་གྱི་ཆོས་ཚུལ་གཞན་  
ལ་འདོམས་རྒྱས་མཆོན་བྱེད་ཅོད་པཏ་གཉིས་ནར་མར་འབྱུང་བ། འདུལ་བ་ལ་གཙོ་  
བོར་ཉོན་པ་དང་གཞན་དོན་དུ་ཆོས་འཆད་པ་ལ་ངལ་བ་མི་མངའ་བའི་མཆོན་བྱེད་  
རི་མོ་གཅིག་གིས་བརྒྱན་པ། འདུལ་བ་དང་མདོ་སྤྱོད་ལ་གཙོ་བོར་ཉོན་པ་དང་གཞན་  
དོན་དུ་ཆོས་འཆད་པ་ལ་ངལ་བ་མི་མངའ་བའི་མཆོན་བྱེད་རི་མོ་གཉིས་གྱིས་  
བརྒྱན་པ། འདུལ་བ་མདོ་སྤྱོད་མ་མོ་འཛིན་པ་དང་གཞན་དོན་དུ་འཆད་ཅོད་ཅོམ་  
གསུམ་གང་ལ་ཡང་ངལ་དུ་བ་མི་མངའ་བའི་མཆོན་བྱེད་རི་མོ་གསུམ་གྱིས་བརྒྱན་  
ནོ། ལྷ་འདིའི་འབྱུང་བྱུངས་རགས་ཅན་ལྷས་ན། བར་སྐབས་ཤིག་ཀྱི་གར་དུ་ནང་བ་  
ནམས་ཉམ་ཆུང་ཞིང་སྤྱོད་སྤྲུགས་གྱི་གོལ་བ་ལྷག་པར་མང་བས་སངས་རྒྱས་པའི་



གཙུག་ལག་ཁང་སྤྱི་མོ་ཐམས་ཅད་ན་ནང་པའི་ཚོལ་བ་ནམས་སེམས་འཆབ་  
 འཆུབ་དུ་གནས་པའི་ཆོ། ལྷོ་ག་ལའི་བྱེ་བྲག་ཙ་ཏི་ཟླ་ བའི་བྱོང་བྱེར་གྱི་གཙུག་ལག་  
 ཁང་པརྱེ་བི་ཏ་ར་ཞེས་བྱ་བར་ནང་པའི་དགེ་སློང་ཆོས་སྤྱི་སྤྱོད་སོགས་ཀྱི་ཚོལ་བ་  
 མང་པོ་དང་ཚོད་བ་བྱེད་པར་ཁས་སྤངས་པས། ཟུབ་བམ་མི་ཟུབ་སྤྲུལ་ནས་ཡོད་པ་  
 ལ་བྱད་མེད་ཅན་མོ་ཞིག་བྱུང་ནས་ཆོར་མ་ལྷ་བྱའི་ཚོད་པན་མགོ་ལ་བྱོན་ཏེ་ཚོད་  
 ཅིག་རྒྱལ་བར་འབྱུར་རོ། ཞེས་བཤད་པ་ལྷར་བྱས་པས་རྒྱལ་ཞིང་གཞན་དུ་ཡང་དེ་  
 ལྷར་བྱས་པས་རྒྱལ་བ་བྱུང་ནས་དེ་བྱིན་ཆད་ནས་པརྱེ་ཏ་ནམས་ལྷ་ཙེ་རིང་བྱོན་པ་  
 རིམ་གྱིས་དར་བ་བཅས་སོ།

གོང་གསལ་ལྟ་བུ་ཤད་མཐུན་འབྱུར་ཨོ་རྒྱན་སྤྱི་བོ་ལྱིང་དགོན་མཁོ་བྱིས་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ནས་གནང་བུང་

བར་སྤྱགས་ཇེ་ཆོ།

## དཔལ་བཀའ་བརྒྱུད་པའི་དབུ་ལྷ་ཁག་ཅིག

མཁའ་འགྲོ་འབུམ་ལྷ།

དབུ་ལྷ་འདི་ནི་མདོ་ཏིང་འཛིན་རྒྱལ་པོ་དང་། མདོ་  
 ལྟར་གཤེགས་པ་སོགས་སྤྱི་ལུང་གིས་ཟིན་པ།  
 རྒྱལ་དབང་ཀམ་པའི་དབང་ཏྲགས་ཀྱི་ཚོད་པན་ཏེ་  
 སྔོན་སྔོན་རས་གཟིགས་ཀྱི་རྣམ་སྤྱུལ་དྲང་སྤྱོད་དགོན་  
 བ་སྤྱོད་ཞེས་བྱ་བ་ལ། སྤྱོད་སྤྱོད་རྒྱལ་བ་སྤྱས་  
 དང་བཅས་པས་མཁའ་འགྲོ་མ་འབུམ་གྱི་དབུ་སྤྱི་



ལས་བྱས་པའི་ལྷ་ནག་སྤྱི་བོར་བཅེངས་ནས། སེམས་ཅན་གྱི་དོན་གྱིས་ཤིག་ཅེས། རྒྱལ་བ་  
 འཕྱིན་ལས་པར་མངའ་གསོལ་བ་ནས་བཟུང་། སྤྱི་བྱེད་རིམ་བྱོན་རྣམས་ལ་ཡེ་ཤེས་རང་  
 སྤང་གི་ཚུལ་དུ་དབུ་ལ་འབྲལ་མེད་བཞུགས་ཀྱང་། བག་ཆགས་སྤྱབ་པའི་ལས་ཅན་རེ་  
 ཟུང་ཅམ་ལས་ཀྱན་གྱིས་མཇལ་བའི་ཡུལ་དུ་མ་བྱུར། དེ་ནས་སྤྱི་བྱེད་ལྷ་བ་ཆོས་ཇེ་དེ་  
 བཞིན་གཤེགས་པ། དགྲུང་ལོ་ཉེར་བཞིར་རྒྱ་ནག་དུ་མེབས་ནས། གོང་མ་གཡུང་རྒྱལ་དང་  
 མཇལ་འཕྲད་གནང་། གོང་མས་ཏྲག་པར་ཀམ་པའི་དབུ་ལ་ལྷ་ནག་གཅིག་བཞེས་པར་  
 གཟིགས་པས་དེ་ལ་དཔེ་བཅོལ་ནས་ཀྱན་གྱིས་སྤྱོད་མོང་དུ་མཇལ་ཡུལ་ཞིག་བཟོ་རུང་བར་  
 གསོལ་བ་བཏབ་པས། ཞལ་གྱིས་བཞེས། གཡུང་རྒྱལ་གྱིས་དེ་ལྷར་བཞེངས་ཏེ་སྤུལ་བ་དེ་  
 ལྷ་ནག་གཉིས་པ་ཡིན་ཏེ། གོང་གི་འདྲ་བཤུས་ཡིན་པས་མཆོན་མཁའ་འགྲོ་འབུམ་ལྷ་རང་  
 དུ་གྲགས་པ་འདི་ཉིད་སྤྱི་ལོ་ ༡༩༠༧ ལོར་བྱུང་བར་གྲགས་སོ།



# མཐོང་གྲོལ་ཞུ་དམར།



དབུ་ཞུ་འདི་ནི་ཀམ་ཞུ་དམར་བ་རིན་པོ་ཆེ་དང་། བྱམས་མགོན་ཏུ་ཡི་སི་ཏུ་ནམ་གཉིས་གྱིས་གསོལ་བའི་དབུ་ཞུ་འཇམ་ཙཱ་བ་ན་དུ་ཡོངས་སུ་གྲགས་ཤིང་། དེའི་བྱང་རིམ་མདོ་ཙམ་བཟོད་ན། སྟོན་འཇམ་དབྱངས་སྒྲུལ་པ་རྒྱ་ནག་གོང་མ་གཡུང་རྒྱལ་གྱིས་ཀམ་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་

པ་སྟེ་ཀམ་པ་སྐྱུ་སྤྱེད་ལུ་བར་རྒྱལ་པོ་ཉིད་གྱི་མཇལ་ཚུལ་དང་མཐུན་པར་མཐོང་གྲོལ་ཞུ་ནག་འཇམ་གྱིང་གཡས་བཞག་ཏུ་གྲགས་པ་ལུ། དག་པའི་ཞིང་ཁམས་ནམས་སུ། འོད་དཔག་མེད། སྐྱན་རས་གཟིགས། བྱམས་པ་མགོན་པོ་གསང་བའི་བདག་པོ་སོགས་སྟོན་འཁོར་དགོངས་པ་དབྱེར་མེད་གྱི་ཚུལ་དུ་སྒྲུང་ཞིང་། འཕགས་པོད་གཉིས་སུ་འང་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐུའི་སྐྱེ་བ་གང་དུ་བཞེས་པ་དེར་སྒྲུལ་པའི་སྐྱུ་མཉམ་དུ་སྟོན་ཅིང་ཐུགས་ཡིད་གཅིག་ཏུ་འདྲེས་པའི་ཚུལ་བཞུན་པ་རྒྱལ་བ་གང་གྱི་དབང་པོ་དང་། བྱམས་མགོན་ཏུ་ཡི་སི་ཏུ། གསང་བའི་བདག་པོ། རྒྱལ་ཆབ་གོང་མ་ནམས་ལ་རྒྱལ་དབང་ཐམས་ཅད་མཁུན་པ་ན་རིམ་གྱི་གསང་གསུམ་སྤྱིན་ལས་དང་བཅས་པ་མེ་ཉིད་དང་ནམ་དབྱེར་མེད་པའི་བཀའ་དབང་ཉགས་སུ་མཐོང་གྲོལ་ཞུ་དམར་གསེར་གྱི་མདངས་ཅན་གཙུག་ཏུ་



བཅིངས་ནས། རྒྱལ་བ་ཉིད་གྱི་སྤྱིན་ལས་གྱི་འཁོར་ལོས་སྒྲུར་བ་ཆེན་པོ་འཇམ་གྱིང་ཡོངས་སུ་གྲགས་པར་མངའ་གསོལ་བ་ཡིན་ནོ། དེ་ཡང་ཞུ་དམར་ནག་གཉིས་དབྱིབས་གཅིག་པ་ནི་ཡབ་སྐུས་དེ་དག་དགོངས་པ་དང་ཡོད་ཏན་ལ་བྱུང་པར་མེད་པ་དང་། ཁ་དོག་དང་བཞོད་པའི་བྱུང་པར་ཅུང་ཟད་མི་མཚུངས་པ་ནི་ཐབས་མཁས་གྱི་སྤྱིན་ལས་སོ་སོར་སྐྱོང་བའི་དོན་ཡིན་པས་ཞུ་དམར་ནག་གང་མཇལ་ཡང་མན་ཡོན་ལ་བྱུང་པར་ཅི་ཡང་མེད་དོ།

## མཐོང་གྲོལ་སྟོན་ཞུ།

དབུ་ཞུ་འདི་ནི་རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེའི་དབུ་ཞུ་བྱུང་པར་ཅན་ཞིག་ཡིན། དེ་ཡང་སྒྲུར་རྒྱ་ནག་ཏུ་མིང་གཡུང་ལོ་རྒྱལ་པོས་རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་དེ་བཞིན་གཤེགས་པ་ལ་གསོལ་བ་བཏབ་སྟེ་རང་ཉིད་གྱི་མཇལ་ཚུལ་དང་མཐུན་པའི་མཐོང་གྲོལ་ཞུ་ནག་ལུ། ཀམ་པ་ཆེན་པོའི་སྐུའི་སྐྱེ་བ་གང་དུ་བཞེས་པ་དེར་སྒྲུལ་པའི་སྐྱུ་ཁག་ཅིག་ཀྱང་མཉམ་དུ་སྟོན་ཅིང་། རྒྱལ་ཆབ་རིན་པོ་ཆེ་ཡང་དེའི་ནང་གི་གཅིག་ཡིན་པས་ཁོང་གི་གསང་གསུམ་སྤྱིན་ལས་དང་བཅས་པ། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པ་ཉིད་དང་། དབྱེར་མེད་པའི་བཀའ་དབང་ཉགས་སུ་མཐོང་གྲོལ་དབུ་ཞུ་ལི་ཤང་བྱུང་པར་ཅན་འདི་གཙུག་ཏུ་བཅིངས། དེ་ཡང་མཐོང་གྲོལ་ཞུ་ནག་དང་དབྱིབས་མཚུངས་པ་ནི་





ཡབ་སྲས་དེ་དག་གི་དགོངས་པ་དང་ཡོན་ཏན་ལ་བྱུང་པར་མེད་པ་མཚོན། ཁ་དོག་  
དང་བཀོད་པའི་བྱུང་པར་ཅུང་ཟད་ཡོད་པ་ནི་ཐབས་མཁས་ཀྱི་སྤྲོད་ལས་སོ་སོར་  
སྦྱང་བའི་དོན་མཚོན་པས། མཐོང་གོལ་དབུ་ཞུ་དེ་དག་གང་མཇུག་ཡང་པན་ཡོན་ལ་  
བྱུང་པར་མེད་དོ། དུགས་ཞུ།



དབུ་ཞུ་འདི་ནི་བཀའ་བརྒྱུད་ཆེ་བཞི་ཚུང་བརྒྱུད་དུ་  
གྲགས་པའི་ཆོས་བརྒྱུད་ཀྱི་ཆེར་འཕེལ་བའི་བསྟན་  
འཛིན་གྱི་སྦྱེས་ཆེན་རྣམས་ཀྱིས་གསོལ་བའི་དབུ་ཞུ་  
ཞིག་སྟེ། དེའི་མཚོན་དོན་ནི། བསོད་རྣམས་དང་ཡེ་  
ཤེས་ཀྱི་ཚོགས་ལ་དྲག་དུ་འཇུག་པའི་བདར་གཡོན་  
གཡམས་པད་འདབ་ནར་མར་འབྲེལ་བ། སྦྱང་ནིད་སྦྱང་རྩེ་ཟུང་དུ་འཇུག་པས་འགྲོ་  
དོན་ལ་ངལ་དུ་བ་མི་མངའ་བའི་བདར་དབུས་སུ་པད་འདབ་ཟུང་གིས་བརྒྱན་པ།  
ཐབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་ལ་ལོངས་སུ་སྦྱོང་ཅིང་ངོམས་པ་མེད་པའི་བདར། ཞུ་  
ཡི་དཀྱིལ་གཞིང་པ་ལྟར་གྲེན་དུ་ཁ་གཡེལ་བ་བཅས་སོ།

ཕག་གྲུ་བྱང་ཚུབ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་དབུ་ཞུ།

ཕག་གྲུ་བྱང་ཚུབ་རྒྱལ་མཚན་གྱི་དབུ་ཞུ་འདི་འི་མིང་དང་།  
རྒྱ་ཆ། གོ་དོན་སོགས་འདི་གར་ལག་སོན་མ་བྱུང་བས་སྟོག་  
པ་པོ་སྲས་མཁུན་ཡང་ང་ཚོར་གཏོང་གནང་ཡོང་བ་ཞུ།



སྟོམ་ཞུ།

དབུ་ཞུ་འདི་ནི་མར་མེ་དུགས་གསུམ་བཀའ་སྟོལ་  
ཆོས་བརྒྱུད་དང་། གདན་ས་འབྲིན་ལས་ཀྱི་ཆེ་བ་  
སྟོམ་གཞུག་བར་དཀའ་བས་གྲུབ་ཐོབ་ཀྱི་ཆེང་ཆེན་  
པོ་བདོལ། རྟོགས་པའི་བསྟན་པ་སྦྱབ་པས་འཛིན་པ་  
ལ་མཁས་པ་རྣམས་ཀྱིས་ཡང་ནས་ཡང་དུ་བསྟགས་  
པ་མཛད་པ་ལྟར་སྦྱབ་བརྒྱུད་ཀྱི་བསྟན་པ་རིན་པོ་ཆེ་  
འཛིན་སྦྱང་སྟེལ་བའི་སྤྲོད་ལས་ལ་དབང་འབྱོར་བའི་སྦྱེས་བྱ་དོ་རྩེ་སྟོབ་དཔོན་རྣམས་  
དང་སྟེ་མོ་ལས་འཛིན་རྣམས་ཀྱི་གསོལ་བ་སྟེ། མཚོན་དོན་ནི། ཞུ་འདབ་གཡམས་  
གཡོན་སུ་འཇུག་དུ་འཁོར་བ་ནི། བདེ་སྦྱང་ཟུང་འཇུག་གི་ལས་མཚོན་པའོ། དཀྱིལ་  
དུ་པད་འདབ་འཇུག་རིས་ཅན་གྱིས་ནི་འདུ་བ་རྣམ་བཞིས་གདུལ་བྱ་རྣམས་སྦྱང་  
བའི་བདེའོ། དབུས་གཞིང་པ་ལྟར་གྲེན་དུ་བསྟན་པ་ནི་ཐབ་པ་དང་རྒྱ་ཆེ་བའི་ཆོས་  
སྟོ་སྟེ་ཚོགས་ལ་ཐོས་བསམ་བསྟོམ་པས་མི་ངོམས་པའོ།

དབུ་སྟོམ་མཐོང་གོལ་རིན་པོ་ཆེ།

དབུ་ཞུ་འདི་ནི་འགྲོ་མགོན་འཕགས་མོ་གྲུ་པས་སྐབས་ཤིག་  
བྱ་སྟོབ་རྣམས་ལ་རྟེན་འབྲེལ་བདུག་པར་དགོངས་ཏེ་རྩེ་  
འབྲི་གང་སྟོབ་པ་དང་། སྦྱང་རས་པ། ལྷག་ལུང་ཐང་པ་





གསུམ་ལ་སྒྲུབ་པུག་དམར་པོ་འདོམ་གང་རེ་གནད་སྟེ། བྱེད་རང་གསུམ་གྱིས་སྒྲོམ་  
 ལྷ་རེ་བཟོས་ནས་འབྱེད་ཤོག་གསུངས་པའི་ཆེ། སྒྲུབ་ལུང་ཐང་པས་སྒྲུབ་བྱ་དེ་རང་  
 ལ་བཅོས་པས་ཏེ་མིག་མར་གྲགས་པའི་ཆུང་དུ་ད་ལྟ་སྒྲུབ་ལུང་པའི་ལུགས་འདི་  
 བྱུང་། སྒྲིང་རས་པས་སྒྲུབ་བྱའི་སྒྲེ་མོ་ནས་ཅུང་ཟད་བཅད་པ་མ་དུ་ནར་བསྐྱར་ནས་  
 བཞེས་པས་མ་ལུང་སྒྲེ་དོ་སྒྲོ་རས་གྱིས་བྱས་པ་ཞིག་བྱུང་། རྩེ་སྒྲོབ་པས་བྱགས་ལ་  
 རྟེན་འབྲེལ་ཡོད་དགོངས་ནས་ད་དུང་སྒྲུག་འདོམ་གང་བསྒྲུན་ནས་བཟོས་པས་སྒྲུག་  
 ཡོར་མར་གྲགས་པ་ཤིན་དུ་ཆེ་བ་འདི་ཉིད་བྱུང་། འགྲོ་བའི་མགོན་པོས་རྟེན་འབྲེལ་  
 མཆོག་དུ་གྱུར་བར་གཟིགས་ཏེ་རྟེན་འབྲེལ་མཐར་ཕྱིན་འབྲི་གུང་པ་ཞེས་གསུངས་  
 པས་དེ་ལྟར་ཡོངས་གྲགས་སུ་གྱུར་ཏོ། དབུ་ལྷ་འདིའི་དབུས་སུ་འཆོམ་བྱའི་ཆོགས་  
 མང་དུ་འདུས་པ་དེས་ནི་སངས་རྒྱས་སྒྲོང་སྒྲུ་མཆོན་ཞིང་། གཡས་གཡོན་གཉིས་  
 སུ་ཆོགས་བཞི་རེ་ཡོད་པ་དེས་ནི་ཆད་མེད་བཞིའམ་ཉེ་བའི་སྲས་ཆེན་བརྒྱད་མཆོན།  
 ལྷུ་བ་དུ་དར་དམར་གྱིས་བརྒྱན་པའི་དར་གསུམ་ཡོད་པ་དེས་ནི་རིགས་གསུམ་  
 མགོན་པོ་མཆོན་པ་བཅས་སོ།



### སྒྲོམ་ལྷ་འཕམ་ལྷ་བྲ།

དབུ་ལྷ་འདི་ནི་དཔལ་མར་མི་དྲགས་གསུམ་གྱི་བཀའ་སྲོལ་  
 འཛིན་པ་སྒྲུབ་བརྒྱད་ཀྱི་དོ་རྩེ་སྒྲོབ་དཔོན་མདོ་སྒྲགས་བྱུང་  
 འཇུག་གི་ལམ་ལ་གནས་ཤིང་། བསྐྱན་པ་དང་འགྲོ་བའི་དོན་

ལ་གཅིག་དུ་བཅོན་པ། འཛིག་རྟེན་འཁོར་བའི་བྱ་བཞག་དང་གྲགས་པ་ལ་སྒྲོམ་པ་  
 མེད་པ། རང་དོན་ཡལ་བར་དོར་ཞིང་གཞན་དོན་ལ་སྒྲོང་ལ་མེད་པ། ཐོས་བསམ་  
 སྒྲོམ་པའི་ཡོན་ཏན་གྱི་མཆོན་ལྷ་བྱ་ལ་དབང་འབྱོར་བའི་སྒྲིམ་བྱ་ཆེན་པོ་རྣམས་གྱིས་  
 གསོལ་བའི་དབུ་ལྷ་སྟེ། མཆོན་དོན་ནི། དབུས་སུ་འཇུག་མཆོན་གྱིས་བརྒྱན་པའི་  
 གྱུར་བྱིས་ནི་ཐབས་སྒྲ་ཆོགས་པས་འགྲོ་བ་རྣམས་འདུལ་བར་མཆོན་པའོ། གཡས་  
 གཡོན་ལྷ་འདབ་གྱིས་བརྒྱན་པ་ནི་བསོད་ནམས་དང་ཡེ་ཤེས་གྱི་ཆོགས་ལ་ཏག་དུ་  
 འཇུག་པའི་བཅའོ། དཀྱིལ་གཞིང་པ་ལྟར་ཡངས་པ་ནི་ངལ་བ་བྱུང་དུ་བསད།  
 དཀའ་བ་དང་དུ་སྤངས། ལུས་སྒོག་འབེན་དུ་བཅུགས། ཤ་བྲག་ཟན་དུ་བོར་ནས་  
 ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ཆོས་ངོམ་པ་མེད་པར་འཆོམ་པའི་དོན་ནོ། སྐྱེད་པ་སྒྲུམ་པོར་  
 འཁོར་བ་ནི་འཁོར་འདས་ལམ་གསུམ་གྱིས་བསྐྱས་པའི་ཆོས་ཐམས་ཅད་བདེ་སྟོང་  
 སྒྲུག་གྱི་ཆེན་པོའི་རང་བཞིན་དུ་རྟོགས་པའི་དོན་ནོ། ཡར་སྒྲུག་རྩེ་མོ་བྱེན་དུ་སྒྲུགས་  
 པ་ནི་སྒྲུབ་སམས་བརྩོད་དུ་མེད་པའི་ཤེས་རབ་རྣམ་ཐར་སྒྲོ་གསུམ་གྱི་གནས་ལུགས་  
 འགྱུར་བ་མེད་པའི་དོན་མཆོན་པ་ཡིན་ནོ།

གོང་གསལ་ལྷ་བཤད་གྱི་མཐུན་འགྱུར་གནད་མཁན་འབྲི་གུང་བྱང་ཆུབ་སྒྲིང་དགོན་ལས་བྱེད་བྱར་པ་ཆེ་བཞན་  
 དགེ་ལེགས་ལགས་དང་། བསྐྱན་དགའ་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་ལ་བྱགས་རྩེ་ཆེ་བྱ།



# དབལ་ས་སྐྱབའི་དབྱ་ལྟ་ཞེས་ཅིག

ཁྱུང་ལྟ་



ཁྱུང་ལྟ་ནི་དབལ་ལྟ་ས་སྐྱབའི་སྐྱུ་དྲུས་སྐྱུ་དར་ལ། དེ་ཡང་འཇམ་དབྱངས་ས་པཎ་གྱི་སྐྱུ་ཆེའི་སྐྱུ་ཅམ་དུ་འདོད་ཅིང་། ཁྱུང་ལྟ་སྐྱུ་གཉིས་ཐུར་དུ་བརྒྱུད་ནས་ཡོད་པས་དེ་ལ་བརྒྱུད་ཞེས་གྲགས་སོ།

ས་ལྟ་



ས་ལྟ་ཞེས་པའི་དབྱ་ཁྱུང་ལྟ་ནི་ཆོས་རྒྱུ་ས་པཎ་གྱི་སྐྱུ་རིང་ནས་མནའ་སྐྱུ་ལྟ་དར་བ་ཞིག་ཡིན། དབྱ་ཁྱུང་ལྟ་ནི་ཅ་བ་པཎ་ཁྱུ་དམར་པོ་དང་ཚུལ་མཚུངས་པ་ལ། དབྱིབས་སྐྱོར་ཞིང་ཅེ་མོ་མེད་པའི་ཐོག་དུ་སྒྲེ་སྒྲོད་གསུམ་རིས་སྐྱུ་བྱས་ཏེ་ཁྱུ་ལག་གཉིས་ཐུར་དུ་འབྱུངས་པ་དེ་ཆོས་རྒྱུ་དཔོན་སྐྱུ་མཆེད་ནས་དོར་ཆེན་སོགས་གྱི་བར་དུ་དབྱ་ཁྱུ་དེ་རང་མནའ་ས་པ་ཡིན། སྐྱུ་སྐྱུ་ས་སྐྱུ་པའི་གདན་རབས་ཉེར་གསུམ་པ་སྐྱུ་ལྟ་འཆང་དག་གི་དབང་པོ་ཀུན་དགའ་རིན་ཆེན་སྐྱུ་དྲུས་སྐྱུ་སྐྱོས་དབང་བྱུང་པར་ཅན་ལྟ་བུའི་ཁྱུ་ལག་གཉིས་པ་ཡིན་གཉིས་ཡར་ཐོད་དུ་བསྐྱོལ་བས་ཁྱུ་ལྟ་ཅེ་མོ་ཐོག་ནས་བྱུ་དོས་སྐྱུ་བསྐྱུ་པའི་སྐྱོལ་དུ་གསུངས།

ཁྱུ་བཤད་ཀྱང་སྐྱུ་ལྟ་དང་བྱེ་བྲག་དུ་གསུངས་པ་ཡོད་པས། འདིར་སྐྱུ་ལྟ་དུ་བྱས་ན། ཁྱུ་ལ་བསྐྱུ་ཐམས་ཅད་གྱི་ཉམས་ལེན་སྐྱུ་པོ་སྐྱོལ་བ་གསུམ་དུ་འདུས་པའི་བཤད། སོ་ཐར་སྐྱོལ་པའི་ཚུལ་བྱིས་དང་ལྟ་པའི་སེམས་ཅན་རྣམས་དང་པའི་དབང་དུ་བསྐྱུས་ནས་ཆོས་ལ་གཟུང་པའི་སྤྱིར་ཁ་མདོག་དམར་པོ། བྱང་སེམས་གྱི་ཚུལ་བྱིས་དང་ལྟ་ཞིང་སེམས་ཅན་ལ་རྒྱུ་སྐྱུ་ཆགས་པའི་སྤྱིར་ཁ་མདོག་དམར་པོ། གསང་སྐྱུ་གྱི་སྐྱོལ་བ་སྐྱུ་ཞིང་སྐྱུ་ལམ་ལ་སྐྱུ་གྱོལ་ལམ་གཉིས་གྱོལ་ལམ་ལ་ཡང་བསྐྱུ་དོགས་སམ། ཐབས་ཤེས་བྱུང་དང་ལྟ་པས་ན་བར་དུ་སྐྱུ་རས་སྐྱུ་སྐྱུ་དེ་ཡང་སྐྱུ་ལམ་དེས་ཉན་ཐོས་གྱི་བྱི་མ་མཐའ་དག་འབྱུང་པར་མཆོད་བྱེད་སྤྱིར་ཁ་མདོག་དམར་པོ། དེ་ལྟར་ཐོག་བ་གསུམ་གྱི་ལམ་དང་། དེའི་འབྲས་བྱ་ནི་འགོག་པ་ཏེ་འགོག་ལམ་གྱི་བདེན་པ་གཉིས་གྱི་ཡོན་ཏན་ལེགས་པར་སོན་པ་དེས་སེམས་ཅན་གྱི་དོན་མི་གཡེལ་བས་ཁྱུ་འདབ་ལས་ན་བ་གཉིས་བསྐྱུངས་པ། བདེན་པ་གཉིས་གྱིས་ཡོན་ཏན་གྱིས་སེམས་ཅན་རྣམས་སྐྱུ་བསྐྱུ་དང་ཀུན་འབྱུང་གི་འདམ་དུ་ཚུད་པ་ལས་བཏོན་ནས་ཞི་བ་ལ་བཀྱི་བའི་བཤད། ཁྱུ་ན་གཉིས་སྐྱུ་དུ་འཕངས་པ། དེ་ཞི་བ་གཅིག་སྐྱུ་མཐའ་ནི་བཟོད་བྱུ་མཐར་བྱུ་མ་ཡིན་པས་མཐར་བྱུ་གདུལ་བྱ་མཐའ་དག་མི་གནས་པའི་སྐྱུ་འདས་སྐྱུ་འབྱིང་པའི་བཤད་ཁྱུ་ན་དེར་སྐྱུ་གསུམ་མཆོད་བྱེད་དབྱས་གོས་དམར་པོ། མཐར་འཇགས་སེར་པོ་སྐྱུ་འབྱེལ་སེར་སྐྱུ་དང་གསུམ། གདུལ་བྱུ་དབང་གི་ཐོག་



བ་སོ་སོར་བསྟེན། ཡང་ངོ་བོ་གཅིག་ལས་མི་འདུལ་བས་དབྱིབས་སྒྲིམ་པོ། གནས་སྐབས་དང་མཐར་ཐུག་གི་ཡོན་ཏན་འབྱུང་བའི་བཅར་ཅེ་མོ་ཅུང་ཟད་མཐོ་བ་བཅས་སོ།། དེ་ལྟ་བུའང་ལུགས་འདིའི་ངོར་རྫོང་ཆར་བ་སོགས་གདན་ས་གཞན་དང་གཞན་དུའང་ལམ་འབྲས་པའི་སྒྲིམ་མ་བརྒྱད་པ་རྣམས་དང་། དམིགས་བསལ་གནང་བ་ཐོབ་པའི་སྒྲིམ་མ་ཁམན་པོ་རྣམས་ཀྱིས་མནའམ་ཆོག་པ་ལས་གང་བྱུང་དུ་མནའམ་མི་ཆོག་པ་བཅས་ཡིན།།

# པཎ་ཁྱ།



འདི་ལ་སྒྲིམ་ཁྱ་ཡང་ཁྱ་བ་ཡིན་ཏེ་རྩ་བའི་དབྱིབས་སྒྲོར་མོ་ཅེ་མོ་ཅན་གྱིན་དུ་བསྟོལ་ཞིང་མདུན་ངོས་སུ་ཅུང་ཟད་ཉག་ཡོད་པ་ཁྱ་ལག་གཡས་གཡོན་གཉིས་སུ་རྩུབ་དུ་འབྱུངས་པ། ལུགས་གཞན་དུའང་དབྱིབས་མཐུན་པ་ཡོད་ཀྱང་འདིར་ཁ་མདོག་དམར་པོ་ཁོ་ནར་ཡིན་པ་ལ་འཇའ་རིས་གསེར་ཅན་གསུམ་རིམ་གྱིས་སྟེ་སྟོད་གསུམ་མཆོན་པ་དང་། འཇའ་རིས་མེད་པ་རྣམས་པ་གཉིས་སུ་བྱས་ཏེ་གདན་ས་སྟོ་བྱང་གཉིས་ཀའི་ཐུན་མོང་ཆོས་ལུགས་དུས་ཆེན་སྐབས་སུ་སྐབས་མགོན་གོང་མ་རྣམས་པ་ཆོགས་ཐེབས་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པར་མཁན་བྲི་དང་སྐྱགས་རམས་པ་རྣམས་ཀྱིས་སྟེ་སྟོད་གསུམ་གྱི་དབུ་ཁྱ་དང་། གཞན་སྒྲིམ་དཀྱུས་དང་བན་ཆང་བགྲེས་པ་དམིགས་བསལ་ཅན་རྣམས་ཀྱིས་འཇའ་རིས་མེད་

བའི་པཎ་ཁྱ་བཞེས་སྟོལ་ཡོད། གཞན་ཆོགས་ཆེན་དཀྱུས་སུ་སྐྱགས་ཆོག་ཡིན་ན་ཅེ་ཁྱ་དང་། འདུལ་ཆོག་ཡིན་ན་འདུལ་ཁྱ་སེར་པོ་མནའམ་པ་ཡིན།།

# ཅེ་ཁྱ།

ཅེ་ཁྱ་ཞེས་པ་དབྱིབས་མགོ་ནས་སྐར་དུ་ཅུང་ཟད་མནར་མར་འབྱུངས་པ། ལུགས་གཞན་དུའང་འདིའི་དབྱིབས་འདྲ་ཙམ་ཡོད། ས་ངོར་གཉིས་ཀྱང་རྩ་བ་དབྱིབས་དང་ཁ་མདོག་འདྲ་ལ། ས་ཁྱ་ལ་གི་གྲུ་དབྱིབས་ཅན་ཏེ་ཅེ་མོ་མདུན་དུ་སྒྲིམ་ཆེ་བས་གི་གྲུའི་དབྱིབས་དང་། ངོར་ལ་འགྲུང་བའི་དབྱིབས་ཅན་ཏེ་ཅེ་མོ་བསྐྱམ་ཆུང་བས་འགྲུངས་བའི་དབྱིབས་ཞེས་ཀྱང་ཁྱ། རྩ་བའི་ཁྱ་གཞི་དམར་སྐྱག་ཅན་ཅེ་སྟོ་སྐྱན་སྐྱད་དམར་མདོག་ཅན་གོང་སྐྱིག་བྱས་ཏེ་ཁྱ་སྐྱད་དཀྱུས་འོག་དུ་རིང་ཙམ་འབྱུངས་གིང་ཁྱ་ལག་གཉིས་པོ་ནང་དུ་བསྐྱམ་སྟེ་མནའམ་པ་ཡིན། དཔལ་ས་སྐྱའི་གདན་ས་བྱང་མ་སྐྱགས་པ་གྲུ་ཆང་གིས་སྐྱབ་མཆོད་དང་གཏོར་སྟོས་འཆམས་གཟིགས་སོགས་སྐྱད་སྟེ་གོང་འོག་གིས་མཆོན་པའི་སྐྱགས་ཆོག་ཆོས་ལུགས་དུས་ཆེན་སྐབས་ཡོད་མེད་ལ་མ་ལྟོས་པ་སྐྱན་དུ་ཆོགས་མང་དང་། སྐབས་མགོན་རྣམས་པ་སྐྱགས་སུ་ཆིབས་བསྐྱར་སྐབས་ཆོག་གྲུ་བྱང་པ་སྐྱན་ཐེབས་ཀྱིས་བསྐྱང་གསོ་དང་སྐྱགས་ཆོག་བཀྲ་གིས་སོགས་ཀྱི་སྐབས་སྐྱན་བཞེས་སུ་མནའམ་པ་ཡིན། །





# སྒྲོག་ལྷ།



དབུ་ལྷ་འདི་ནི་ཙ་བ་ཙེ་ལྷ་ཡིན་པ་ལ་ལྷ་  
ལག་གཡས་གཡོན་གཉིས་ལ་གོས་ཆེན་གྱི་  
འཇའ་རིས་སྒྲེལ་མར་སྦྱར་དེ་ལྷ་གཞིར་བྱིར་  
སྒྲོག་སྒྲེ་གཟབ་པའི་བྱུང་པར་དུ་བྱས་དེ་  
མནའས་པ་ཡིན། དཔལ་ས་སྤྱི་ཆོས་སྒྲེ་

བྱང་པའི་དགེ་འདུན་པ་རྣམས་སྒྲོགས་ཐོན་ཆིབས་འབྲུལ་གཟབ་མོ་དང་། ཡུལ་གྱི་  
དབྱར་ཆོས་ཆེན་པོ་དཔལ་ལྷན་དཔལ་ཚོར་ལྷ་མོར་མཆོད་པའི་སྐབས་ཆོས་གྲུ་  
རྣམས་ཀྱིས་མནའས་པ་ལས། ལྷན་གཏན་མནའས་སྒྲོལ་མེད་དོ།

གོང་གསལ་ལྷ་བཤད་རྣམས་ས་སྤྱི་གོང་མ་སྤྱི་མ་སོ་བྱང་མཆོག་གི་བཀའ་འབྲེལ་ཐོག་ཞབས་འབྲིང་བ་དཀོན་  
མཆོག་ཆོས་འཕེལ་ལགས་ནས་གནང་སོན་བྱང་པར་བྱགས་ཇེ་ཆེ་ཞུ།

## རི་བོ་དགེ་ལྷན་པའི་དབུ་ལྷ་ཁག་ཅིག་།

### སྒྲོ་བཙེམས་མ།



ལྷ་མོ་འདི་ནི་བོད་རང་དུ་དར་བྱས་བྱུང་བ་ལས་ཡུལ་  
གྲུ་གཞན་ལ་དེ་སྤྱི་དར་སྒྲོལ་བྱུང་མེད། དེ་ཡང་བསྐྱར་  
བ་བྱི་དར་འགོ་ཚུགས་སྐབས་སྤྱི་མེ་ཚུལ་བྲིམས་ཤེས་  
རབ་སོགས་དབུས་གཙང་གི་མཁས་པ་མི་བརྒྱ་མདོ་  
སྤྱད་དུ་ཐེབས་ནས་བླ་ཆེན་དགོང་པ་རབ་གསལ་གྱི་

སྒྲོ་བ་མ་གྲུམ་ཡེ་ཤེས་བྱུལ་མཆོན་མཇུག་དེ་ཁོང་གི་མདུན་ནས་བསྐྱར་ཇོགས་བྱས་  
ཇེས་བྱིར་ལོག་ཐེབས་ཁར་དེ་སྤྱི་སྤྱི་ཆེན་གྱིས་གནང་བའི་བོན་པོའི་འོ་བ་ལྷ་སྤྱི་པོ་  
ལ་ས་སེར་བྱུག་ནས་མདོག་སེར་བོར་བསྦྱར་དེ། བྱེད་ཆོས་ལྷ་འདི་སྤྱི་ནས་འདུལ་  
བའི་བསྐྱར་བ་སྒྲེལ་བར་གྱིས་ཤིག་ཅེས་གསུངས་པ་ལྟར། དབུ་གཙང་གི་མཁས་པ་  
མི་བརྒྱ་སོགས་འདུལ་འཛིན་རྣམས་ཀྱིས་དབུ་ལྷ་སེར་པོ་མཇོད་པ་དང་མཐུན་པར།  
ཇེ་ཙོང་ཁ་བ་ཆེན་པོས་ཀྱང་འདུལ་བའི་བསྐྱར་བ་གོང་འཕེལ་ཡོང་བའི་དེན་འབྲེལ་  
དུ་དབུ་ལྷ་སེར་པོ་བཞེས་པ་ཡིན་ཞེས་ཇེ་ཙོང་ཁ་བའི་རྣམ་ཐར་འགའ་ཞིག་ནང་  
གསལ་བ་བཙས་སོ།།

### བྱང་ཆུབ་སེམས་ལྷ།

དབུ་ལྷ་འདི་ནི་རི་བོ་དགེ་ལྷན་པའི་རི་བྱོད་པ་ཁག་ཅིག་གིས་  
མནའས་སྒྲོལ་ཡོད། རང་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་གཙོ་བོར་བྱས་  
པའི་ཆ་ནས། ལྷ་ཙེ་རྩོ་བོ་མིན་པར་ཅུང་ལྷུ་མ་ཙམ་དང་། ང་  
བྱུལ་གྱི་གཉེན་པོ་མཆོན་བྱེད་ལྷ་ལག་ཀྱང་ནར་མོ་མ་ཡིན་  
པར་བཀུག་ཡོད། སྤྱིར་ལྷ་ལག་ཇེ་ཙམ་རིང་བ་དེ་ཙམ་གྱིས་ཡོན་ཏན་རྣམས་མཁྱེན་གྱི་  
ཟབ་པ་མཆོན་པ་སྒྲེ། དགེ་ལུགས་པའི་བཀ་ལྷར་ཡང་། བཀ་རིང་དང་། བཀ་བྱུང་  
ཞེས་རིགས་གཉིས་ཡོད་པ་དང་། བཀ་རིང་ནི་ཡུལ་བཀ་རྣམས་གཉིས་དང་། དགའ་  
ལྷན་བྲི་བ་སོགས་ཀྱིས་གསོལ་བ་དང་། བཀ་བྱུང་དེ་མཁན་པོ་ལ་སོགས་པ་མང་





པོས་མནའས་ཚོག་པ་བཅས་མདོར་ན་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལྷ་འདི་ཡང་ལྷ་ལག་ཐུང་  
 ཐུང་ཡར་བཀུག་པ་དེས་རང་རྒྱུད་འདུལ་ཐབས་གཙོ་བོར་དམིགས་པ་ཞིག་ཡིན་  
 དེས་སྟུམ། ཞེས་ནས་གྲུའི་མཁན་པོ་མཚོག་གི་ཞལ་ལས་ཐོས་སོ།

### རྒྱལ་ལྷ།



དབྱུ་ལྷ་འདི་ནི་ཨ་མདོ་ཁྲལ་གྱི་དགེ་འདུན་པ་ཁག་ཅིག་  
 གིས་མནའས་སྒོལ་ཡོད་པ་ཞིག་རེད། དབྱུ་ལྷ་འདི་ཅེ་  
 ལྷ་སྐྱོ་ལྷག་མའི་རིགས་གིག་ཡིན་ཡང་། སྐྱོ་ཅེ་ནས་ས་  
 ཅེ་ལྷ་ཀུན་ལས་ཅུང་ཟད་ཐུང་བའམ་རྒྱུམ་པ་ཡོད་པས་  
 རྒྱུམ་ལྷ་ཞེས་འབོད་པར་གྲགས་པ་མིན་ནམ་སྟུམ། དེའི་  
 མཚོན་དོན་ཞིབ་བྲ་ཇི་ཡིན་གྱི་ལྷ་བཤད་མ་ཉིད།

གོང་གསལ་ལྷ་མཐུན་འགྲུར་གནང་མཁན་ནས་གྲུའི་མཁན་ཐུང་བྱ་དོ་སྐྱུ་སྐྱུ་མཚོག་དང་། རྒྱལ་གྲུའི་ཐུབ་བསྐྱར་  
 ཡར་འཕེར་ལགས། ཀྱི་ཉི་ཤེས་པ་གྲུ་ཚང་སོགས་ལྷན་རྒྱས་ཚང་མར་བྱགས་ཇི་ཆེ་ལྷ།

### གཡུང་དྲུང་བོན་གྱི་དབྱུ་ལྷ་ཁག་ཅིག

### ལྷ་དཀར་ཁྲལ་སྒྲིང་མ།

ལྷ་འདི་ནི་ལྷ་དཀར་གཡུང་དྲུང་བོན་ཞེས་བོན་གྱི་ཐུབ་  
 མཐར་མཚན་གདགས་གཞིའི་ལྷ་ཞིག་སྟེ་གཞི་མ་སྒྲིང་  
 བལ་དང་སྒྱི་གཡོག་རས་གྱིས་འབྲུས། དེའི་མཚོན་དོན་  
 ནི། གཞི་མ་སྒྲིང་དཀར་གྱིས་བོན་ཉིད་དྲི་མེད་ཀ་དག་གི་  
 དོན་དང་། སྒྱི་གཡོག་དཀར་པོས་རང་བཞིན་ལྷན་ཇོགས་  
 གྱི་དོན། རྒྱལ་སྐྱོགས་རྩྱུར་ལ་གཞོལ་བས་བོན་ལ་མོས་གྱས་བྱེད་པའི་དོན།



མཐའ་རས་དམར་པོས་བསྐྱན་པ་མེ་ལྷར་འབར་བའི་དོན། མཐར་ཆར་ནག་པོས་  
 བདུད་སྐྱིན་བསྐྱལ་མཐར་བསྐྱད་པའི་དོན། གསེར་གྱི་གཡུང་དྲུང་གིས་གཡུང་དྲུང་  
 བོན་ལ་འགྲུར་བ་མེད་པའི་དོན་མཚོན་པ་སོགས་མདོར་ན་ལྷ་འདིར་ཆེ་བའི་ཡོན་ཏན་  
 བཅད་དོན་བཅོ་བརྒྱད་གསུངས་ཡོད།

### བད་ལྷ།

བོན་གྱི་འདུལ་ཆས་ན་བཟའ་གོས་དུག་གི་ཡ་གྲུལ་  
 བད་ལྷ་ཞེས་པ་འདི་ནི། ལྷ་དྲུ་སྐུལ་བྱ་ཉེར་ལྷ་དང་  
 ལྷན་ཞིང་། གཙུག་ཏུ་ཚང་བྱག་དོད་པ། སྤྱི་རིམ་བད་  
 འདབ་བཞི་འམ་ཡང་ན་དུག་དང་བརྒྱད་གང་རུང་





གིས་བསྐྱོར་བ་ཞིག་དགོས། འདུལ་བ་ལས། བད་ཁྱ་སྤུལ་བྱ་ཅ་ལྟ་ནི། རིགས་ལྟ་  
ལྟ་ཡི་སྤྱོད་དང་སྤྱོད། སྤྱོད་པ་བཞི་དག་དུ་བད་འདབ་བཞི། རོན་བད་བཞི་ཡིས་  
མཚམས་བཞིར་མཚན། བད་མ་སྤྱངས་པ་ལྟ་བུར་བྱ། ཞེས་པ་ལྟར་དོ། རྒྱ་ནི་རས་  
སྤྲུམ་སོགས་བཟང་ངན་རན་པར་བྱ། རྣམ་དག་འདུལ་བའི་བྱིམས་ཡོངས་སྤྱོད་  
རྣམས་པའི་དག་པ་བྱང་སྤྱོད་གི་ཁྱ་དང་། དབྱིབས་བད་མ་སྤྱངས་པ་ལྟར་ཡོད་པས་  
བད་ཁྱ་ཞེས་བྱ། །

### རིན་པོ་ཆེའི་སྤྱོད་ཁྱ།



ཁྱ་འདི་ལ་དབང་གི་སྤྱོད་ཁྱ་ཡང་ཟེར་དེ་དབྱིབས་  
རིགས་ལྟ་འི་ཚུལ་ཅན་ཅེ་དགྲ་བ་ཞིག་དགོས།  
མཚོན་དོན་ནི། ཅེ་དགྲ་དབྱུ་བྱན་ཚུལ་དུ་བསྐྱོར་བས་  
ཐེག་དགྲའི་བོན་འཁོར་བསྐྱོར་ཞིང་འགྲོ་བ་འདེན་  
པའི་དོན་དང་། སྤྱི་གཙུག་དུ་དར་དཀར་གྱི་འབྲིང་ཐོད་དང་། དེ་ལ་དར་དམར་གྱི་  
འཕྲུམ་ཐོད་བཅིངས་པས་སྤྲོང་ཁམས་འགྲོ་བ་ཡོངས་གྱི་རྒྱལ་པོར་དབང་བསྐྱུར་  
ནས་རྒྱལ་བྱིམས་དང་བོན་བྱིམས་བྱང་གིས་བསྐྱར་འགྲོ་སྤྱོད་པའི་དོན་མཚོན་པ་  
སོགས་སོ། །

### གཤེན་ཁྱ།

ཁྱ་འདི་སྤོན་པ་གཤེན་རབ་མི་བོའི་གདུང་འཛིན་  
རྣམས་གྱིས་གསོལ་ཞིང་། རྒྱ་ནི་གོས་ཆེན་དང་རས་  
བཟང་སོགས་ལ་བྱ། མཚོན་དོན་ནི། མདུན་བད་  
གསུམ་གྱིས་སྤྱོད་གསུམ་ལྟན་རྣམས་འགྲོ་དོན་མཛད་  
པའི་དོན་དང་། སྤྱི་གཙུག་ཅེ་རྒྱལ་གྱིས་ལོག་ཆོགས་  
ཟེལ་གཞོན་སྤྲོང་གསུམ་ཁ་ལོ་བསྐྱུར་བའི་དོན། རྒྱལ་  
མཚན་དོག་གིས་རྒྱལ་གཤེན་བསྐྱར་པ་འདི་ནི་དུས་མི་རྒྱུ་འགྲོ་དོན་མཛད་པའི་  
དོན་བཅས་མཚོན་པ་ཡིན། །



### དཀར་མོ་ཅེ་རྒྱལ།

ཁྱ་འདིར་མཁས་ཁྱ་དཀར་མོ་ཅེ་རྒྱལ་ཡང་ཟེར་  
ཞིང་མཁས་པའི་ཚོད་བྲ་འགྲིམ་དུས་དང་གསང་  
སྤྲུམ་གྱི་ལས་ཆོག་སོགས་ལ་འཕུག་སྐབས་  
གསོལ་བ་ཡིན། རྒྱ་སྤྱིང་བལ་གྱི་ནང་འཛང་ལ་སྤྱི་  
གཡོག་རས་དཀར་བྱ་དགོས། མཚོན་དོན་ནི། རྒྱལ་ནས་གཞོལ་ཞིང་མདུན་ནས་  
དབྱེ་བས་བོན་ལ་མོས་ཤིང་འཁོར་བར་ཡིད་ལྷོག་པའི་དོན་དང་། དཔྱལ་བའི་ནོར་བུ་





ཅེ་གསུམ་དང་མཐའ་རས་དམར་པོས་ཐར་སྤྲིན་གྲོལ་གསུམ་གྱི་དོན་རྫོགས་ཤིང་  
དབལ་མེའི་མ་ཚོགས་ལས་ལ་འཁོར་བའི་དོན། ནང་ཤ་དམར་པོས་གསང་སྒྲགས་  
བྱོལ་གས་རྫོགས་པའི་དོན་མཚོན་པ་སོགས་ཡིན།

### སྒྲིམ་ཞུ།



ཞུ་འདི་ཐོག་མར་ཤར་རྩ་བ་ཀྱི་ཤིས་རྒྱལ་མཚན་ ༡༥༧ -  
༡༩༩༧ གྱིས་གསོལ་ཞིང་། ཁོང་གི་རྩེས་འཇུག་ནམས་  
གྱིས་མནའ་སྒོལ་ཡོད། སྒྲིམ་ཉམས་ལེན་གྱི་སྐབས་ཀྱི་ཞུ་  
ཡིན་པས་སྒྲིམ་ཞུ། གཞི་མ་བྱིང་བལ་ལ་རས་དཀར་དམར་  
གྱི་བྱི་གཡོག་དང་མཐའ་རྒྱན་གྱ། མཚོན་དོན་ནི། སྤྱི་བའི་

དར་དཀར་གྱིས་གཡུང་དྲུང་བོན་བསྐྱན་ནམ་བར་དག་ཅིང་འགྲོ་སྤོའི་བག་ཆགས་  
སེལ་བའི་དོན། མཐའ་རས་དམར་པོས་འཁོར་འདས་དམར་ཐག་གཅོད་པའི་དོན།  
དབལ་བའི་གཡུང་དྲུང་སྒྲོན་པོས་བཅུན་གཤེན་གྱི་བསྐྱན་པ་འདི་ཉིད་ཇི་སྤྱིད་  
བར་མི་ལྷུང་འགྲོ་དོན་ཡོང་བའི་དོན་བཅས་མཚོན་པ་ཡིན།

### དར་དཀར་ཅིག་ཞུ།



ཞུ་འདི་ནི་རས་དཀར་པོ་ཡུག་ཅིག་ལ་ལྟེ་བས་  
ཅིག་འགའ་བརྒྱབ་ནས་བཅོས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་།  
དེའང་དར་རས་དཀར་པོ་རྩུང་དུས་སྐབས་བདེའི་  
རྩུང་དུ་བཅོས་པ་ཡིན་པས་མིང་ལའང་དེ་ལྟར་གྱ། མཚོན་དོན་ནི། ཡོངས་སུ་  
རས་དཀར་ལ་བྱས་པ་དེས་གཅོད་སྤྱོད་དྲི་མེད་ཐར་ལམ་གྱི་དོན་དང་། དབུ་  
ཅེ་གསུམ་གྱིས་སྐྱ་གསུམ་མེ་ལྷ། དཀྱིལ་དུ་ཅེ་རྒྱལ་དོད་པས་ཡེ་ཤེས་ཐང་  
ཐལ་གྱི་དོན། མདུན་རྒྱབ་གྱི་ཁ་ཆག་གེན་དུ་བསྐྱན་པས་གཡུང་དྲུང་བོན་རིན་  
པོ་ཆེ་འདི་ཉིད་བྱབ་རྒྱ་མཁའ་ལྟར་ཆེ་ཞིང་། ལྷ་གཤེན་ཁ་ལོ་གེན་དུ་བསྐྱར་  
བའི་དོན་སོགས་མཚོན་གྱི་ཡོད།

### རིགས་ལྷ།

འདི་ནི་སྤྱིར་ནང་ཆོས་འཛིན་པ་ཀུན་ལ་སྤྱང་ཡང་།  
བཤད་སྤངས་མི་འདྲ་བ་རེ་ཡོད་སྤྱིད་པར་ངེས། དཔེར་  
ན། གཡུང་དྲུང་བོན་ལྷགས་ལ་འདི་ཉིད་གཅོ་བོར་ནམ་  
བརྒྱད་གར་མཚོད་གྱི་སྐབས་སུ་མཁའ་འགྲོའི་ཆ་རྒྱན་  
དང་། གཤིན་འདུར་སྤང་པོ་བསྐྱེད་སྤྱོད་སྐབས་སུ་བདེར་





གཤེགས་རིགས་ལྷའི་ཆས་རྒྱན་གྱི་ཚུལ་དུ་གསོལ་གྱི་ཡོད། རྒྱ་ནི་གདན་གཞི་ཐུབ་  
 ཆེ་བའི་རས་དང་། འདབ་མ་རྣམས་ནི་རིན་པོ་ཆེ་གསེར་དང་དཔུལ་སོགས་གང་  
 འགྲུབ་བྱ། དེའང་བདེ་དོན་ནི། རིགས་ལྷ་ཞེས་འདབ་མའི་གྲར་བྱིས་ནང་དུ་བྱི་ལྟར་  
 འབྱུང་བ་ལྷ་ལ་དབང་བསྐྱུར་བའི་དོན་དུ་ས་བོན་དཔལ་ལོ་འབྱུ་ལྷ་དང་། རང་ལྟར་  
 དུག་ལྷའི་ས་བོན་བཅོམ་པའི་དོན་དུ་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡི་སྒྲིང་པོ་དང་། གསང་བ་ལྟར་སྐྱུ་  
 ལྷ་ལྟན་ལ་རྫོགས་པའི་དོན་དུ་རིགས་ལྷ་ལྷ་ཡི་གཟུངས་གཞུག་འབྲི་ལ། དེའང་  
 དཔེར་ན། རྒྱ་ཡི་རི་ཁྱི་སྐྱོ་དང་། ཡང་ན་ཨ་ལྷོ་རྒྱ་རི་ཁྱི་སྐྱོ་རི་མ། གང་རུང་འབྲི་དགོས་སོ།  
 མདོར་ན་རིགས་ལྷ་ལྷ་ཡི་བདེ་རྒྱགས་ཡིན་པས་ན་དེ་ལྟར་བྱའོ། གཞན་ཡང་རྒྱུད་  
 འཛིན་བྱ་བྱ་སྤྱི་མེད་དང་། བྱིས་བྱོན་སྐྱུ་སྐྱུ་རྣམ་བཞི་སོགས་བོན་གཤེན་རིག་  
 འཛིན་རྣམས་ཀྱི་དབྱ་ཞུ་རིགས་མི་འདྲ་བ་དུ་མ་ཞིག་ཡོད་ཀྱང་ཡུལ་དུས་ཀྱིས་རྒྱན་  
 པས་སྐབས་འདིར་རེ་རེ་བཞིན་ལག་དུ་མ་སོན་ཞིང་ཞུ་བཤད་ཁག་མཇལ་ཡུལ་དུ་  
 མ་གྱུར་ནའང་བྱིས་སུ་མཐུན་རྒྱུན་འཛུམས་ཆེ་རིམ་བཞིན་ངོ་སྤྲོད་ཞུ་འཆར་ཡིན།

གོང་གསལ་བོན་ཞུ་དེ་དག་གི་པར་དང་ཞུ་བཤད་རྣམས་སོ་ལན་བོན་དགོན་ཡིག་ཆར་དང་། དག་བཤེས་སྒོན་  
 ལས་ཐར་བྱིན་མཆོག་གིས་བྱགས་ཆའི་མཐུན་འབྱུར་གནང་བྱང་བར་བྱགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ།

ཁལ་ཁ་རྩེ་བཙུན་དམ་པའི་དབྱ་ཞུ་འདབ་ལྷ་ཅན།  
 དབྱ་ཞུ་འདི་ནི་ཁལ་ཁ་རྩེ་བཙུན་དམ་པ་སྐྱུ་སྤེང་  
 བརྒྱད་པ་རྣམ་བཞེས་སྒོལ་བྱང་བར་བྲགས་ཤིང་། ཞུ་  
 འདིའི་དབྱིབས་ནི་སྤར་བོད་གཞུང་གི་དཔོན་རིགས་  
 ཆེ་ཁག་ཆོས་གསོལ་བའི་དབྱ་ཞུ་དུ་མའོ་ཅེ་ཞེས་  
 པའི་ཞུ་དེ་དང་ཅུང་ཟད་འབྲ་ཞིང་། དེའི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་ནི། བད་འདབ་ཉིས་བཅེགས་  
 ཀྱི་བྱིར་སྐྱུ་མ་ནག་པོ་དང་། དེའི་མཐའ་རུ་སྐྱིན་ཁབ་སེར་པོས་མཐའ་སྐྱིལ་བཏང་བ་  
 དང་། རྒྱ་ཏིག་གི་སྤེང་བས་པད་འདབ་ཀྱི་མཐའ་རྒྱན་བྱས། ཞུ་བྱི་དང་པད་འདབ་ཀྱི་  
 རྒྱབ་སོ་སོར་གོས་ཅན་སེར་པོས་བྱམ་བརྒྱབས་པ། ཞུའི་དོག་དོ་རྩེ་སོགས་ཀྱིས་  
 བརྒྱན་པའི་དབྱ་ཞུ་བྱང་པར་ཅན་འདི་ནི་མཛོད་སྒོ་ཆེ་ཁག་དང་བཀའ་ཆོས་གནང་  
 སྐབས་སུ་མནའ་སྒོལ་ཡོད། འོན་ཀྱང་དབྱ་ཞུ་འདིའི་ཞུ་བཤད་ཆད་ལྟན་ཞིག་  
 ལག་སོན་མ་བྱང་བས་ཞིབ་འགྲེལ་ཞུ་ཐབས་བྲལ་བ་བཅས་སོ།



### པར་ཞུ་ན་ཐུང་།

དབྱ་ཞུ་འདི་ནི་རྩེ་བཙུན་ཏ་ར་ན་ཐས་བཞེས་པའི་དབྱ་ཞུ་  
 ཞིག་ཡིན། དབྱ་ཞུ་འདི་ནི་པར་ཞུའི་རིགས་ཤིག་ཡིན་པ་  
 ལ། ཞུ་ན་ཏ་ཅང་ཐུང་བས་པར་ཐུང་ངས་པར་ཞུ་ན་ཐུང་དུ་  
 བྲགས། རང་པའི་རི་བྲོད་པ་པལ་སོ་ཆེས་པར་ཞུ་ན་ཐུང་





འདི་བཞེས་སྒོལ་དར་བྱ་ཆེ་ཙམ་ཡོད། ལོགས་སུ་ཞུ་རིས་དམར་པོ་གསུམ་གྱིས་  
བརྒྱན་པ་དེ་དག་ནི་སྡེ་སྡོད་གསུམ་ལ་བྱང་ཆུབ་པའི་དོན་མཆོན་ཞིང་། ཞུ་ན་ཐུང་བ་  
དེས་ང་རྒྱལ་གྱི་གཉེན་པོ་མཆོན་ནོ།

## ཐུགས་ཞུ།



དབུ་ཞུ་འདི་ནི་ཁལ་ཁ་ཇེ་བཅུན་དམ་པ་དགུན་དུས་  
ཕྱོགས་སྡོད་དུ་ཐེབས་སྐབས་གྲང་སྡོབ་ཀྱི་ཚུལ་དུ་  
བཞེས་པའི་དབུ་ཞུ་ཞིག་ཡིན། རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ་དུད་  
འགྲེའི་པགས་པ་དང་། དེའི་ཕྱི་ཤར་གོས་ཆེན་སེར་  
པོའི་སྡེང་སྒྲུང་པ་སྡོ་སྒྲུང་དང་། དཀར་པོས་སྡིན་རིས་སོགས་ཀྱིས་བརྒྱན་ཡོད་པ་དང་།  
དོག་རིས་པ་གསུམ་ཅན་ཏེ། ཅ་བར་བྱ་རུའི་ཕྱེང་ཇོབ་དང་། བར་དུ་ཕུ་དེག་ཕྱེང་  
གཅིག་མ་སྡེང་དུ་སྡོས་ཤེལ་བཅས་ལས་གྲུབ་པའི་དོག་གིས་བརྒྱན་པའི་དབུ་ཞུ་  
ཞིག་ཡིན།

གོང་གསལ་ཞུ་ནམས་ཀྱི་མཐུན་འགྱུར་གནང་མཁན་ཁལ་ཁ་ཇེ་བཅུན་དམ་པ་མཆོག་ལ་ཐུགས་ཇེ་ཆེ་ཞུ།

## ཐོད་ཞུ་སྡེ་ཆོགས།

ཞུ་ནག

ནལ་འབྱོལ་པས་དབང་དང་དབུ་པོའི་ལས་སྡོར་གྱི་  
སྐབས་ལུས་ལ་སྐགས་ཆས་དང་དབུ་ལ་ཞུ་ནག་བཞེས་  
ཏེ་འཆས་མཛད་པ་ཡིན། དབང་ནི་མི་དང་མི་མ་ཡིན་  
སོགས་དབང་དུ་བསྐྱུར་བས་དབང་དང་། དབུ་པོ་ནི་ཕྱི་  
ནང་གི་དབུ་པོ་ཆར་གཙོད་པར་བྱེད་པས་དབུ་པོ་ཞེས་  
པར་གོ་དགོས། ཞུ་ནག་གི་ཁ་དོག་དེས་ཆོས་དབྱིངས་འགྱུར་བ་མེད་པ་མཆོན་པ་  
དང་། ཐོད་པའི་མཆོན་དོན་ནི། ཐོད་པ་ཕྱི་དཀར་བས་ཐབས་བདེ་བ་ཆེན་པོ་དང་།  
ནང་དམར་བས་ཤེས་རབ་སྡོང་བ་ཉིད་དང་། དེ་གཉིས་ཐོད་པ་གཅིག་ལ་ཆང་བས་  
བདེ་སྡོང་གཉིས་སུ་མེད་པའི་ཡེ་ཤེས་མཆོན། དྲིུ་ཆང་གིས་འོག་གདོན་ལྷ་གཉན་  
ས་བདག་གཞོན་རྒྱས་པ་མཆོན། མཁའ་ལྷིང་གི་གཤོག་པ་གཅིག་བར་སྐར་ལ་  
བསྐྱངས་ཤིང་། གཤོག་ཡས་རྒྱ་མཆོ་བཀའ་པ་སྡེ་ལྷ་བདུལ་པའི་གདམ་ལ་སྐར་ན་  
དགོས་པ་གོང་དང་འདྲ། མ་བྱའི་སྡོ་མདོང་གིས་མ་བྱས་བཅན་དུག་འཇུ་བ་བཞིན་  
སྐགས་པ་རྒྱས་ལྷན་གྱིས་དུག་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ལྷར་འགྱུར་རྒྱས་པ་མཆོན། ཇོ་ཇེ་དང་ཐོད་  
པ་གཉིས་འབྲེལ་ནས་བཞག་པ་དེས་སྐྱེ་ཐུགས་རྩང་འཇུག་དུ་འཇུག་པ་མཆོན།  
གཡས་གཡོན་འབྲུག་གཤོག་གཉིས་ཀྱིས་དུག་སྐགས་འབྲུག་ལྷར་སྡོག་ཅིང་གནམ་





ལྷགས་ཐོག་སེར་འབབ་པ་མཆོན། དར་མཆོན་སྐྱ་ལྷས་སྐྱ་ལྷ་ཡེ་ཤེས་ལྷན་གྱི་གྲུབ་  
པ་མཆོན། ཏུ་མིག་ནང་གི་མིག་དྲུག་གིས་མིག་དྲུག་ལག་དྲུག་སྟོབས་དང་ལྷན་ཞེས་  
པའི་མིག་མཆོན་པ་བཅས་སོ།

### རྒྱལ་བ་རིགས་ལྷ་གཙུག་ཏྲེ།



དབུ་ཞུ་འདི་ནི་དབང་ཆས་ཐིག་ཡིན་ཞིང་། ལྷ་མ་དང་།  
མཁན་པོ་སོགས་ཀྱི་དུས་འཁོར་དབང་ཆེན་སོགས་ཀྱི་སྐབས་  
དང་། ལོ་འཁོར་སྐྱབ་མཆོད་སྐབས། དེ་བཞིན་བཏྲན་  
བཞུགས་འབྱུང་དུས་མཁའ་འགྲོ་སྟེ་ལྷའི་གར་འབྲུབ་སྐབས་  
སོགས་སུ་མནའ་སྟོལ་ཡོད། རིགས་ལྷ་གཙུག་ཏྲེ་ལ་མཆོན་ན་ནི་རྒྱས་དབང་  
དྲག་སོགས་ལས་བཞིའི་དབང་གིས་ཁ་དོག་དཀར་སེར་དམར་ནག་བྱེད་སྟོལ་ཡོད།  
རྒྱལ་བ་རིགས་ལྷ་ནི། ༡ སངས་རྒྱས་ལྷ་པར་སྤང་མཛད་དང་། ༢ རིན་ཆེན་འབྱུང་  
ལྷ། ༣ འོད་དཔག་མེད། ༤ དོན་ཡོད་གྲུབ་པ། ༥ མི་བསྐྱོད་པ་བཅས་ཡིན། དེ་ཡང་  
གསང་སྟགས་ཀྱི་ལམ་ལ་ཞུགས་ནས་སངས་རྒྱས་པའི་སྐབས་རང་ཉིད་ཀྱི་ཕྱང་པོ་  
ལྷའི་མ་དག་པའི་ཆ་ནམས་གནས་འབྱུར་ནས་རྒྱལ་བ་རིགས་ལྷའི་ངོ་བོར་སངས་  
རྒྱས་པ་སྟེ། གཟུགས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་དག་པའི་ཆ་སངས་རྒྱས་ལྷ་པར་སྤང་མཛད་ཡིན་  
པས་དེའི་སྐྱ་མདོག་དཀར་པོ། ཆོར་བའི་ཕྱང་པོ་དག་པའི་ཆ་སངས་རྒྱས་རིན་ཆེན་  
འབྱུང་ལྷན་ཡིན་པས་དེའི་སྐྱ་མདོག་སེར་པོ། འདུ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་དག་པའི་ཆ་

སངས་རྒྱས་འོད་དཔག་མེད་ཡིན་པས་དེའི་སྐྱ་མདོག་དམར་པོ། འདུ་བྱེད་ཀྱི་ཕྱང་  
པོ་དག་པའི་ཆ་སངས་རྒྱས་དོན་ཡོད་གྲུབ་པ་ཡིན་པས་དེའི་སྐྱ་མདོག་ལྗང་ཁ།  
ནམ་ཤེས་ཀྱི་ཕྱང་པོ་དག་པའི་ཆ་སངས་རྒྱས་མི་བསྐྱོད་པ་ཡིན་པས་དེའི་སྐྱ་མདོག་  
སྟོན་པོ་བཅས་སོ།

### གནས་རྒྱང་དབུ་ཚྭ་གྲོ་མོ།

འདི་ནི་གནས་རྒྱང་དོ་རྩེ་དྲག་ལྷན་གྱི་དབུ་ཚྭ་གྲོ་མོ་ཡིན། དབུ་ཚྭ་གྲོ་  
གི་ལོགས་སུ་གཙུག་པའི་སྟེང་དུ་བླ་མ་སྐྱེས་པོ་ལྷའི་དབུ་རྒྱན་  
ནི་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡི་དབང་བསྐྱར་ཡེ་རྫོགས་རང་ཆས་སུ་མངའ་  
བའི་བད་དང་། ཚྭ་གྲོ་གི་ལོགས་སུ་མ་བྱའི་སྐྱ་མདོངས་ནི་རིག་  
ཅལ་སོ་སོར་རྟོགས་པའི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་གསལ་སྟོ་མ་འགག་པར་སོར་རྟོགས་ཡེ་ཤེས་  
སྐྱ་སྤང་བ་མཐའ་ཡས། སྐྱ་མདོངས་ཀྱི་སྟེང་དུ་ཨང་ཟེར་ཞེས་རིན་ཆེན་དང་པོ་  
གསེར་གྱི་རལ་གྲིས་མཆན་པ་ནི། རང་བྱུང་གི་རིག་པ་ལ་རང་དབང་དུ་བསྐྱུར་བའི་  
དག་གྲོལ་གཉིས་ལྷན་གྱི་བྱ་བ་རང་གྲུབ་པའི་བྱ་གྲུབ་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱ་དོན་ཡོད་གྲུབ་  
པ། དབུ་ཚྭ་གྲོ་གི་དབུས་སུ་རྒྱལ་མཆན་གསལ་ལོ་ལྷ་བཅུགས་ནི་ཆོས་མཐུན་གྱི་བྱ་  
བ་ནམས་སྟོགས་ཀུན་དུ་ནམ་པར་རྒྱལ་བའི་བད་དང་། རྒྱལ་མཆན་གྱི་སྟེང་དུ་རིན་  
པོ་ཆའི་རྟོག་ནི་འཁོར་འདས་ཡེ་ནས་སྟོང་ཉིད་ཆེན་པོ་དག་མཉམ་དུ་ཡོད་པའི་རང་  
ཅུལ་ཤེས་པའི་མཉམ་ཉིད་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་སྐྱ་རིན་ཆེན་འབྱུང་ལྷ། ཚྭ་གྲོ་སྟེང་དུ་ཟ་ལོག་





སྒྲེ་གོས་ཆེན་གྱི་ཕྱོག་དང་ལྷ་བཙུགས་པ་ནི་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡིས་མ་རུང་པའི་བྲེགས་པ་  
 ཅན་རྣམས་དཔལ་ངར་ཆག་པའི་བདས་མཚོན་པ། ཕྱོག་དང་གྱི་ཅེར་བྱ་ཚོད་གྱི་སྤྱུས་  
 བརྒྱན་པ་ནི་བྱ་ཚོད་གྱིས་ལྷ་ལས་མཐར་ཐུག་པའི་ནམ་འཕང་གཙོད་པའི་རྒྱས་  
 ཐུགས་དང་ལྷན་པ་འདི་ཉིད་གྱིས་ངན་གཡོའི་འཕུར་ལྷིང་གཡོ་བྱེད་ནག་ཕྱོགས་གྱི་  
 སྒྲེ་ཐམས་ཅད་བཅོམ་རྒྱས་པའི་བད་མཚོན་པ་བཅས་སོ།

### ཨ་མཚོད་ལྷ།



ལྷ་འདི་ནི་ཉི་མ་ལ་ཡའི་ས་ཁུལ་གྱི་ནང་པའི་ཨ་མཚོད་དེ།  
 སྒོང་པའི་ནང་རིམ་གྱོ་གནང་མཁན་གྱི་བྱ་བཙུན་ཁག་ཅིག་  
 གིས་དབྱར་དབྱན་མེད་པར་བྱོན་སྒོལ་ཡོད་པའི་ལྷ་མོ་ཞིག་  
 ཡིན། འདིའི་རྒྱ་ཆ་གཙོ་བོ། སྤྲུལ་བྱ་མེར་བོ་ལས་བྱས་པ་  
 དང་། དེའི་སྤྲེང་རས་སྒོ་ལྷང་དམར་མེར་གྱིས་མཛེས་རྒྱན་སྤྲས་ཤིང་། ནང་ཤར་རས་  
 དམར་པོ་ཡུག་ཅིག་བཏང་སྟེ་གྲལ་བསྐར་འགྲིག་པའི་ཤར་ཆེན་དང་། མཐར་རས་  
 སྒོན་པའི་མཐའ་ལྷགས་ལེགས་པར་གཏོང་གི་ཡོད། ལྷ་མོ་འདིར་བྱོན་སྤངས་མི་  
 འདྲ་བ་ཡོད་དེ། པར་འདིའི་ནང་གི་བྱོན་སྤངས་ནི་དབྱན་དུས་གྲང་ངར་ཆེ་བའི་  
 སྐབས་ཀྱི་བྱོན་སྤངས་རེད། གྲང་རྒྱུང་ལས་སྒྱོབ་ཆེད་ན་ཁེབས་དང་། རྒྱབ་ལག་  
 ཅེས་ནར་ནར་རིང་པོ་དེ་ལྷག་རྒྱབ་ཏུ་སྒྲོད་ནས་འཛོག་པ་ཡིན། དབྱར་དུས་སུ་ལྷ་དེ་  
 རྒྱབ་མདུན་བཛེས་ནས་བྱོན་ཏེ། ར་ཁེབས་གཉིས་ནང་དུ་བསྐྱབས་པ་དང་། རྒྱབ་  
 ལག་གི་ཕྱེད་ཅན་ནང་དུ་བཙུག་ཅིང་། ཕྱེད་ཅན་དབྱལ་བའི་སྤྲེང་སྒྲོད་དེ་ནི་སྒྲོབ་གྱི་  
 རྒྱལ་དུ་བྱོན་སྒོལ་ཡོད་དོ། ॥

### གཙོད་ལྷ།

ལྷ་འདི་ནི་གཙོད་ཉམས་ལེན་བྱེད་པ་དང་། གཙོད་གྱི་སྒོ་  
 རས་ལས་མཐའ་བརྒྱམས་པ་ཁ་ཅིག་གིས་མནབས་  
 སྒོལ་ཡོད། གཙོད་གྱི་གདམས་པར་པོ་གཙོད་དང་མོ་  
 གཙོད་ཅས་ཁག་གཉིས་ཡོད་ཅིང་། པོ་གཙོད་ནི་སྤྲང་ར་  
 མེར་པོ་ནས་བརྒྱད་པ་དང་། མོ་གཙོད་ནི་མ་གཅིག་  
 ལས་སྒྲོན་ནས་བརྒྱད་དེ་ད་བར་བྱུ་བ་མཐའ་རིས་མེད་དུ་དར་བའི་ཕྱང་པོ་གཟན་  
 བསྐྱར་གྱི་གདམས་པ་ཞིག་ཡིན་ཞིང་། དེ་ཉམས་ལེན་བྱེད་པར་གཙོད་གཏོང་བ་ཞེས་  
 བརྗོད། དེའི་སྐབས་སུ་ལྷ་འདི་མནབས་སྒོལ་ཡོད་པས་མཚན་ལའང་གཙོད་ལྷ་ཞེས་  
 བྲགས་སོ།



### མོ་ག་མོ་གནས་ལྷགས་འབྲུམ་ཐུབ།

དབྱ་ལྷ་འདི་ནི་གྲུ་ཏུ་བསྐྱེད་འབྲུང་གནས་དང་། ཆོས་  
 རྒྱལ་ཁྲི་སྒོར་ལྷེ་ཏུ་བཅན་རྣམས་གཉིས་ཀྱི་སྤྲིན་ལས་  
 གཅིག་ཏུ་བསྐྱས་པའི་མོ་ལ་གར་ནག་ཕྱོགས་བདུད་གྱི་  
 ཁ་གཞོན་དུ་ཤར་བ། འཛེས་སྤྲིང་གེ་སར་རྒྱལ་པོ་ཞེས་  
 ཡོངས་སུ་བྲགས་པའི་སྤྲེས་བྲུའི་དམག་ཆས་ཏེ། མོ་ག་  
 ཆེན་རྒྱལ་བའི་མོད་དཀར་རམ། མོ་ག་མོ་གནས་





ལྷགས་འབྲུམ་ཐུབ་ཅེས་གྲགས། གེ་སར་རྒྱལ་པོ་དགའ་ལོ་བཅུ་གསུམ་ནས་གཡུལ་  
ལམ་དམག་སྟོན་འགོ་ཚུགས། དེ་ནས་བཟུང་དམག་ཆས་རྣམས་ཀྱང་བཟོ་དབྱིབས་  
འདི་དང་སྟོགས་མཚུངས་ཅན་དར་ཞིང་། ཡུལ་ལྷ་མང་པོའི་ཆས་ཀྱང་འདི་དང་འདྲ་བར་  
ཡོད་སྟངས་བཅས་སོ།

### སྒྲུང་ལྷ།



ལྷ་གཅིག་གིས་དབྱིབས་དུ་མ་སྟོན་པ། ཉོར་སྒྲིང་གཡུལ་  
འབྲེད་ནང་གི་གེ་སར་རྒྱལ་པོའི་སྒྲུལ་པ་འཛོམས་པ་སྟུན་  
གསུམ་གྱི་ལྷ་སྟེ། སྤྱིས་སྤྱ་སྒྲིང་གེ་སར་གྱི་སྒྲུང་རྩོད་  
མཁན་སྒྲུང་པ་ཚོས་སྟོན་པས་སྒྲུང་ལྷ་ཞེས་གྲགས་སོ།

### ཐུན་ལྷ།



དབུ་ལྷ་འདི་ནི་དྲག་སྟགས་གྱི་རྒྱལ་པ་ཐོན་པའི་སྟགས་  
པ་རྣམས་གྱིས་དྲག་པོའི་ལས་སྟོར་སྐབས་སྟོན་རྒྱུའི་  
སྟགས་པའི་དབུ་ལྷ་ཞིག་ཡིན།

### མཐུ་ལྷ།

དབུ་ལྷ་འདི་ནི་གསང་སྟགས་དོ་རྩེ་ཐེག་པའི་རྣལ་  
འབྱོར་བ་བསྐྱེད་རྩོགས་གྱི་ལམ་ལ་གནས་ཤིང་  
སྟོམ་པ་དང་དམ་ཆོག་སྟོག་ལས་གཅེས་པར་  
བཟུང་བ། སྟོགས་དུས་གྱི་ཡོ་ལང་སྒྲ་ཚོགས་པའི་  
སྟོབས་གྱིས་བསྐྱེད་པའི་ཉེར་འཆོ་རྣམས་སྟགས་  
གྱི་ཆོག་ཟབ་མོ་དང་། ལྷ་མའི་མན་ངག་ལ་བརྟེན་  
ས་ནད་གདོན་གཞོད་པ་ཞི་བར་བྱེད་པ་དང་། ཆོ་བསོད་དཔལ་འབྱོར་རྒྱས་ཤིང་།  
རྒྱལ་སྟོན་བཅུན་མོ་ཡུལ་འཁོར་དབང་དུ་སྦྱད་པ་དང་། ཁྱད་བར་སངས་རྒྱས་ཀྱི་  
བསྟན་པ་དང་། སེམས་ཅན་གྱི་བདེ་སྦྱིད་ལ་གཞོན་པའི་གཟུགས་ཅན་གཟུགས་  
མེད་ཀྱི་དགྲ་གདོན་བགོགས་ཚོགས་རྣམས་ཆར་གཅོད་པའི་སྤྱིར་མནན་སྟེག་འཕང་  
པའི་ལས་སྟོར་སྟོགས་རིམ་གཉིས་ལམ་ལ་བརྟེན་པའི་དྲག་གཡུལ་གྱི་སྟོད་པ་ལ་  
གདེང་ཐོབ་པའི་ལྷ་མ་ཁག་ཅིག་གིས་གསོལ་བའི་དབུ་ལྷ་སྟེ། མཚོན་དོན་ནི། ལྷ་ཡི་  
ཅེ་མོ་དང་དཀྱིལ་དང་ཞབས་རྣམས་ནི་བསྐྱབ་པ་གསུམ་མཚོན་པའོ། ལྷ་འདབ་རྩ་  
བ་རྒྱུམ་པོར་འཁོར་བ་ནི་ཞི་བའི་ལས་ལ་རང་བྱུང་ཆུད་པའོ། ལྷ་སྟག་གཡུལ་གཡོན་  
འབྲུར་དུ་དོད་པ་ནི་དབང་གི་ལས་ལ་ཐོགས་མེད་དུ་འཕྱག་པ་མཚོན་པོ། འདབ་  
དཀྱིལ་གྱུ་བཞིར་སྒྲུང་བ་ནི། རྒྱས་པའི་ལས་ལ་མ་སྟོངས་པའི་བཅའོ། མདུན་རྒྱབ་





གྱི་འདབ་མ་རྩུ་དུ་ལངས་པ་ནི་མངོན་སྲོད་གྱི་ལས་ལ་བཞེན་ནས་གདུལ་བྱ་བདེ་  
བ་ལ་བཀོད་པའི་དོན་ནོ། ཁ་དོག་མཐིང་གར་སྒྲུང་བ་ནི་ཆོས་དབྱིངས་འགྱུར་བ་མེད་  
པ་ལས་ཆོ་འཕུལ་སྒྲ་ཆོག་མེད་ཅིང་ཡང་འཆར་བའི་དོན་མཆོན་པའོ།

གོང་གསལ་བོད་ལྗེ་ཁག་གི་པར་དང་ལྟ་བུ་འགྱུར་གནང་མཁན་བོད་ཀྱི་དཔེ་མཛོད་ཁང་བོད་ཡིག་  
ལྷན་ཚན་དང་། རྒྱ་གཞི་མཁན་རིན་པོ་ཆེ་མཆོག་དང་། རྒྱ་གཞི་བླ་བ་བསྟན་ཡར་འཕེལ། གནས་ཚུངས་བྱ་ཆར་  
གི་གན་བླ་བ་བསྟན་སྒྲ་ཆོག་མཆོག་བཅས་ལ་བླགས་ཏེ་ཆེ་ལྟ།

## དབྱུང་གཞིའི་དེབ་རིགས་ཁག

- ༡། སློབ་དཔོན་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་མཆོད་<<ལྷ་འགྱུར་དོན་ཐེག་པའི་རིག་འཛིན་ཀྱི་  
མཆོད་ལོངས་སྲོད་ཆོས་གོས་ཀྱན་དང་ཐོལ་མའི་རྣམ་བཤད།>>
- ༢། འཇམ་མགོན་མི་པམ་གྱི་<<མཐོང་གྲོལ་ལྟ་མའི་འབེལ་གདམས།>>
- ༣། བདུད་མགོན་དེགས་གནོན་གཟེ་འབར་གྱི་<<ལྷ་མདོག་དམར་མེར་གྱི་བྱུང་  
ཚུལ་དང་། དེའི་འབྲོས་གདམས།>>
- ༤། རྗེ་སྤྱིད་སངས་ཀྱིས་མཆོད་<<དགའ་ལྷན་ཆོས་འབྱུང་བེད་རྒྱུ་མེར་པོ།>>
- ༥། མདོ་སྒྲགས་བསྟན་པའི་ཉི་མའི་<<ལྷ་བྱུང་ཤན་འབྱེད་ཅ་འབྲེལ།>>
- ༦། བྱ་ཅུ་བཀྲ་ཤིས་ཀྱི་<<རྣམ་མའི་ཆོས་འབྱུང་།>>
- ༧། བདུད་འཛམས་འཛིགས་བྲལ་ཡེ་ཤེས་དོན་མའི་<<རྣམ་མའི་ཆོས་འབྱུང་།>>
- ༨། བསོད་ནམས་ཆོས་འབྱུང་གི་<<ཀུན་མཁྱེན་སྟོང་ཆེན་པའི་རྣམ་ཐར།>>
- ༩། བྱུང་དཀར་སྟོ་བཟང་འཕྲིན་ལས་ཀྱི་<<བོད་ཀྱི་ཆོས་སྤྱིད་རྩུང་འབྲེལ་སྒྲོར་བཤད་པ།>>
- ༡༠། ཆོ་གཏན་ཞབས་བྱུང་གི་<<བོད་བྱུང་དར་བའི་ནང་པ་སངས་ཀྱིས་པའི་ཆོས་ཀྱི་  
བྱུང་མཐའ་སོ་སོའི་མིང་འདོགས་ཀྱི་དབྱུང་པ་འབྱུལ་སེལ་དག་གི་བླགས་མ།>>
- ༡༡། རྩོ་ནང་ཏཱ་ར་ན་ཐའི་<<ཀྱི་གར་ཆོས་འབྱུང་།>>
- ༡༢། བསྟན་པའི་སློན་མའི་<<ཨོ་ཀྱན་སྤྱིན་གྲོལ་སྤྱིང་གི་དཀར་ཆག།>>
- ༡༣། རྩོ་དཔལ་སྒྲུལ་ཨོ་ཀྱན་འཛིགས་མེད་ཀྱི་<<ཀུན་བཟང་སྤྱི་མའི་ཞལ་ལུང་།>>
- ༡༤། གནས་ཚུངས་བྱ་ཆར་གི་<<གནས་ཚུངས་ཀྱི་ཆེན་པོའི་སྒྲ་  
རྣམ་ཀྱིས་པའི་མཆན་དང་མཆོན་དོན།>>



༡༣། << བོད་ཡུངས་ནང་བསྟན་ >> ༡༩༩༧ ནོར་ ༡

༡༤། མི་རིགས་དཔེ་སྟན་ཁང་གི་<< བོད་ཀྱི་དཔངས་སྟོལ་གཅེས་བསྟུས་ >>

༡༥། རྒྱལ་ཅེ་པ་ནམ་རྒྱལ་དབང་འདུས་ཀྱི་<<བོད་རྒྱལ་ཁབ་ཀྱི་ཆབ་སྲིད་དང་འབྲེལ་བའི་དཔག་  
དོན་ལོ་རྒྱུས།>>

༡༦། སྤྱི་ལོ་ཚེས་ལྔ་ཉིན་ཀྱི་<<ལྷ་མོ་དོན་རྒྱུ་ལཱ་ལཱ་མཆན་དང་། མཆོད་རྩིས་ཡོ་བྱད་ཀྱི་  
ནམ་གཞག>>

༡༧། དགེ་འདུན་ཆོས་འཕེལ་གྱི་<<དེབ་ཐེར་དཀར་པོ།>>

༡༨། བོད་གཞུང་ཚོས་གར་གྱི་<<བོད་པའི་རྒྱན་གོས། >> དེབ་ཐེར་དང་པོ།

༡༩། ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོད་<<རྒྱ་ཆེན་བཀའ་མཛོད་ཀོང་སྤུལ་བཀའ་འབྲུམ།>>

༢༠། ཀོང་སྤུལ་ཡོན་ཏན་རྒྱ་མཆོད་<<མཐོང་གོལ་ཞུ་བཤད།>>

༢༡། འཇམ་མགོན་ཐོ་གྲོས་མཐའ་ཡས་ཀྱི་<<སི་ཏུའི་དབྱ་ཞུའི་བཤད་པ།>>

## བཅར་ཁྱིམ་ལྷུ་ལྷུ་ཁག

༡། སྤྱི་ལོ་ཚེས་ལྔ་ཉིན་ཀྱི་མོ་ཆེ་མཆོག

༢། ས་སྤྱ་གོང་མ་སྟོལ་མ་མོ་བྱང་མཆོག

༣། འབྲི་བྱང་བྱང་རྒྱལ་སྤྱི་དགོན་མཁན་པོ་མོ་ཆེ་མཆོག

༤། རྒྱལ་དབང་ཀམ་པའི་ཕྱག་མཛོད་བསྟན་འཛིན་ནམ་རྒྱལ་ལགས།

༥། སོ་ལན་བོན་དགོན་ཀྱི་དགེ་བཤེས་སྟོན་ལམ་ཐར་བྱིན་ལགས།

༦། རྒྱ་སྤྱི་ཡིག་ཆ་རྒྱ་དོན་བྲག་བསྟན་འཛིན་ཆོས་ཉིད་མཆོག

༧། རྩིས་ལཱ་མཁན་ལྷ་པོ་རྒྱལ་སྤྱི་མཆོག

༨། རྩིས་ལཱ་ལྷ་པོ་ཐུབ་བསྟན་ཡར་འཕེལ་ལགས།

༩། བསྟན་དགའ་མི་མོ་ཆེ་མཆོག

༡༠། ཁལ་ཁ་རྩེ་བཅུན་དམ་པ་མཆོག

༡༡། མངའ་མིས་སྤྱི་མཐུན་ཚོགས་གཙོ་ཆེ་མིང་ཆོས་འཕེལ་ལགས།

༡༢། དབྱས་སྟན་ཅིས་ཁང་སྟན་པ་ལྷ་དབང་མཆོག

༡༣། རྩོ་ཁ་སྤྱི་དབྱག་བྱང་ཡིག་འཇམ་དབྱངས་དོན་རྒྱུ་ལགས།

༡༤། ཤེས་རིག་ལས་ཁུངས་བོད་དྲུང་མི་ཆེན་དབང་རྒྱལ་ལགས།

༡༥། བོད་མི་མང་སྤྱི་འབྲུས་དང་བྱར་ནམ་རྒྱལ་དབང་འདུས་ལགས།

༡༦། བོད་གཞུང་ཚོས་གར་རིག་ཆལ་དབྱང་ཞིབ་པ་མི་མི་ལགས།

༡༧། བོད་གཞུང་ཚོས་གར་ལྷ་མོ་ཆེ་དགེ་ཆེན་མོ་ལྷ་ཆེ་མིང་ལགས།

༡༨། གནས་ཚུང་གཉེར་བ་ཐུབ་བསྟན་ལྷ་ཆེ་ཆོགས་མཆོག

འདིར་དབྱང་མཆོན་འཁོད་མིན་ལ་མ་སྟོས་པར་ངའོ་ཞུ་བཤད་དང་པར་གྱི་མཐུན་འབྲུར་གནང་མཁན་ལྷན་

རྒྱལ་ཆོང་མར་ཐུགས་རྩེ་ཆེ་ཞུ།



མིང་།	ཤོག་གྲངས།	མིང་།	ཤོག་གྲངས།
* ཆེ་མིང་སྒྲིན་ཁེབས། ཡང་ཞ།	འ	* ལྷགས་མདའ། མ་འབྲིལ།	24
* སྤྱིང་ཞ། ཆར་ཞ། སོག་ཞ།	2	* སྤྱང་མེའོ་ཞ། དཀར།	25
* ཡར་ཞ། མ་ཞ། ཀོང་ཞ།	3	* སྤྱ་མི་ལི། གཙུག་ཞ། དང་།	26
* སྤྱ་ཞ། སྤྱན་མདོག་ཞ། མོ།	70	* སྤྱགས་ཞ། ཡར་གོང་།	27
* ལྷགས་ཞ། སྤྱལ་བཟང་ཉི་ཤོལ།	71	* ཆོས་རྒྱལ་སྤྱིང་བཙན་གྱི་ལ་མོང་།	28
* རྒྱ་གར་ཞ། མོ། སེར་གཟེང་།	72	* མང་ཞ། རྒྱ་འཕོག	29
* སྤྱལ་མོ། རོང་རྒྱང་ཞ། མོ།	73	* ཡ་མོག་རྒྱལ་ལ་མོང་དཀར།	30
* རོང་ཞ། མོ།	74	* ལྷགས་ཞ། ལྷགས་མོག	31
* ཉི་གཡལ། བྱེ་ལ། ཆར་ཞ། མོང་བསྐྱངས།	75	* སྤྱིང་ཞ། ཀེབ་ཞ།	32
* འཕྱོངས་རྒྱས་ཞ། དགའ་འབྲིལ།	76	* མོང་འཕོག	33
* ཡ་མདོ་དཔའ་རིས་ཞ། སྤྱ་གཡལ་སོག་ཞ།	77	* ཡོ་རྒྱན་པད་ཞ།	34
* འདམ་གཞུང་ཞ། མོ་ཞ།	78	* སྤྱིན་སྤྱིང་གྲུང་ཞ།	35
* གར་ཞ། ཁག་གཉིས།	79	* བཀ་ཞ།	36
* མོན་ཞ། ཡ་ཅེ་ལྷ་མོའི་རིགས་ལྷ།	80	* མཁའ་འགྲོ་འབྲུམ་ཞ།	37
* ལས་ཞ། སྤྱོ་ཁའི་ཞ།	81	* མཐོང་གྲོལ་ཞ། དམར་ཁག་གཉིས།	38
* ཁ་ཐེར། ཡར་ཞ།	82	* མཐོང་གྲོལ་སྤྱིན་ཞ།	39
* སྤྱ་དཀར་ཅེ་ཞ། མདོ་སྤྱང་ཞ། མོ།	83	* དྲགས་ཞ། སག་གྲུ་ཞ།	40
* རས་ཞ། རག་པོ།	84	* སྤྱིམ་ཞ། དབྱ་སྤྱིམ་མཐོང་གྲོལ།	41
* མ་ཆེན་སྤྱིམ་ཞ།	85	* ཞྱ་ཁ།	42
* སྤྱོ་པའི་ཞ།	86	* རྒྱང་ཞ། ས་ཞ།	43
* སྤྱོ་ཁའི་མོ་ཞ།	87	* བཀ་ཞ།	44

མིང་། ཤོག་གྲངས།

* ཅེ་ཞ།	45
* སྤྱིམ་ཞ། སྤྱོ་བཙན་མ་མ།	46
* སྤྱང་རྒྱལ་མེམས་ཞ།	47
* རྒྱལ་ཞ།	48
* རྒྱ་དཀར་རྒྱང་སྤྱིང་མ། མད་ཞ།	49
* རིན་པོ་ཆེ་སྤྱིམ་ཞ།	50
* གཤེན་ཞ། དཀར་མོ་ཅེ་རྒྱལ།	51
* སྤྱིམ་ཞ།	52
* དར་དཀར་ཅོག་ཞ། རིགས་ལྷ།	53
* འདམ་ལྷ་ཅན། བཀ་ཞ། རྒྱ་རྒྱང་།	54
* ལྷགས་ཞ།	55
* རྒྱ་ནག	56
* རིགས་ལྷ་གཙུག་ཏོར།	57
* གནས་རྒྱང་དབྱ་མོག	58
* ཡ་མཆོང་ཞ།	59
* གཅོང་ཞ། གནས་ལྷགས་འབྲུམ་རྒྱབ	60
* སྤྱིང་ཞ། རྒྱན་ཞ།	61
* མཐུ་ཞ།	62